

Olga, Hofmann

Die Bedeutung von Musik und Tanz für die Disziplin
Soziale Arbeit mit älteren Menschen ab 65 Jahren

BACHELORARBEIT

HOCHSCHULE MITTWEIDA

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Roßwein, 2013

Olga, Hofmann

Die Bedeutung von Musik und Tanz für die Disziplin
Soziale Arbeit mit älteren Menschen ab 65 Jahren

eingereicht als

BACHELORARBEIT

an der

HOCHSCHULE MITTWEIDA

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Roßwein, 2013

Erstleser: Dr. phil. Michel Constantin Hille

Zweitleser: Prof. Dr. phil. Christoph Meyer

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich recht herzlich bei den Menschen bedanken, die mich während der Arbeit unterstützten und begleiteten. Besonders bei Herrn Dr. phil. Michel Constantin Hille sowie Herrn Prof. Dr. phil. Christoph Meyer gilt mein Dank für die Unterstützung bei der Vorbereitung und Bearbeitung der Thematik.

Bibliographische Beschreibung:

Hofmann, Olga:

Die Bedeutung von Musik und Tanz für die Disziplin Soziale Arbeit mit älteren Menschen ab 65 Jahren. S. 31.

Roßwein, Hochschule Mittweida/Roßwein (FH), Fakultät Soziale Arbeit,
Bachelorarbeit, 2013

Referat:

Die Bachelorarbeit befasst sich mit der Bedeutung von Musik und Tanz aus der Perspektive der Sozialen Arbeit. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt dabei auf einer intensiven Literaturrecherche zum aktuellen Forschungsstand. Hier konzentriere ich mich auf die Interventionsgerontologie, die Prävention und das Wohlbefinden älterer Menschen ab 65 Jahren.

Dabei wurde eine kleine qualitative Untersuchung zur Bedeutung von Musik in der Praxis am Beispiel eines Seniorenballs in Dresden durchgeführt.

Ziel ist es zu erforschen, auf welche Weise Musik und Tanz zum Wohlbefinden der älteren Menschen beitragen.

„Man muss sich wünschen, auch im Alter noch starke Leidenschaften zu haben, die es uns ersparen, dass wir uns nur noch mit uns selbst beschäftigen. Das Leben behält seinen Wert, solange man durch Liebe, Freundschaft, Empörung oder Mitgefühl am Leben der Anderen teilnimmt.“

(Simone de Beauvoir)

„Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, verbindet den Einzelnen zur Gemeinschaft...“

(Augustinus 4. Jh.)

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	7
2. ALTERN ALS PROZESS VS. ALTER ALS LEBENSPHASE.....	9
2.1. Definition	9
2.2. Prävention im Alter	11
2.3. Subjektives Wohlbefinden.....	13
3. MUSIK AUS DER PERSPEKTIVE DER SOZIALEN ARBEIT	14
3.1. Definition und Funktionalität.....	14
3.2. Die Besonderheiten des Seniorentanzes.....	16
4. DURCHFÜHRUNG DER INTERVIEWS.....	17
4.1. Begründung der Forschungsmethode.....	17
4.2. Untersuchungsfeld.....	18
4.3. Transkription der Interviews	19
4.4. Interpretation des Datenmaterials	19
4.5. Kategoriebildung am Datenmaterial	25
4.6. Zusammenfassung der empirischen Forschung	27
4.7. Methodenkritik.....	32
5. HERAUSFORDERUNGEN AN DIE SOZIALE ARBEIT	32
6. SCHLUSSFOLGERUNGEN	37
ANLAGE 1, TABELLE 1	39
Ausgewählte demographische Daten zum Alter in Deutschland	39
ANLAGE 2.....	40
Interviewleitfaden, Dokumentationsbogen	40
ANLAGE 3.....	41
Transkription der Interviews	41
ANLAGE 4, TABELLE 2	47
Kategoriebildung.....	47
ANLAGE 5.....	50
Fotogalerie vom Sächsischen Seniorenball 2012.....	50
QUELLENVERZEICHNIS	53
ERKLÄRUNG ZUR SELBSTÄNDIGEN ANFERTIGUNG.....	56

1. Einleitung

Das Modul „Alter“ habe ich für mich entdeckt,

Das Projekt hat mein persönliches Interesse im Studium geweckt.

Zum Thema entstanden bei mir neue Fragen.

Die leitfadengestützten Interviews beim Seniorenball in Dresden werden zur Antwort beitragen.

Die Wichtigkeit des Themas Musik hat mich bewegt.

Dabei werden offene Fragen über die musikalische Welt gestellt.

In meiner Arbeit beschäftige ich mich mit der Bedeutung von Musik und Tanz für die Disziplin Soziale Arbeit mit älteren Menschen ab 65 Jahren. Dank der Vorlesungen und Seminare im Modul Alter habe ich für mich die Welt der älteren Menschen entdeckt. Im siebenten und achten Semester arbeitete ich am Projekt „Die Bedeutung der musikgestützten Angebote im Tagestreff für die Soziale Arbeit“. Während dieser Tätigkeit gewann ich die Erkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit den älteren Menschen. Außerdem hat diese Arbeit meinen Lernprozess gefördert und ich wurde mit vielen neuen überraschenden Aspekten konfrontiert. Dieses Modul beziehungsweise die Arbeit am Projekt haben mein persönliches Interesse zum Thema geweckt und mich für meine Bachelorarbeit letztlich motiviert. Überdies liebe ich Musik und Poesie.

Mit der Zunahme der physischen und psychischen Krankheiten älterer Menschen entsteht auch der Forschungsbedarf. „Aktuelle Daten der Gesundheitsberichterstattung zeigen beispielsweise, dass in der Gruppe älterer Menschen zwischen 64 und 69 Jahren 62% an zwei oder mehr Erkrankungen leiden; in der Gruppe von 70-75 Jahren sind das bereits 74% und in der Gruppe von 76-81 Jahren rund 80%“ (Schüz; Ziegelmann 2012, S. 163). Dabei sind das Erkennen der Potenziale des Alters und die geriatrische Prävention von großer Bedeutung.

Entsprechend dem „vierten Bericht zur Lage der älteren Generation“ rückt eine

wachsende Morbidität in den Fokus der fachlichen Diskussionen. „Mit immer größerer Wahrscheinlichkeit leiden sehr alte Menschen an mehreren, in der Regel chronischen Erkrankungen. Die Frage beeinträchtigter Wahrnehmungs-, Erinnerungs- und Denkfähigkeit stellt sich im hohen Alter in besonderer Schärfe“ (BMFSFJ 2002, S. 75). Weiterhin schreibt Andreas Kruse: „Das Konzept der Morbiditätskompression stellt ein positives Konzept dar, indem es sich am Ideal eines langen Lebens mit einer relativ kurzen Krankheitsphase vor dem Tod orientiert. Dieses Ideal soll insbesondere durch einen Rückgang der schweren chronischen Erkrankungen erreicht werden“ (Kruse 2007, S. 48). Diese Fakten beweisen die Notwendigkeit des Einsatzes präventiver Maßnahmen.

Es geht in dieser Arbeit nicht um Musiktheorie oder um Musiktherapie. Auch eine Betrachtung von Musik unter ästhetischen Gesichtspunkten soll hier nicht erfolgen. Ziel meiner Arbeit ist es, zu erforschen, auf welche Weise Musik und Tanz zum Wohlbefinden der älteren Menschen beitragen.

Im Folgenden wird die Vorgehensweise beschrieben, um die Frage der Arbeit zu beantworten. Zuerst soll definiert werden, was unter Altern zu verstehen ist, um die Zielgruppe zu beschreiben. Ich stütze mich auf vorhandene Literatur der Gerontologie von Hans-Werner Wahl, Clemens Tesch-Römer, Jochen Philipp Ziegelmann, Vera Heyl zurück. Dabei wird besondere Aufmerksamkeit auf die Prävention gelegt, um ihre Bedeutung für den Verlauf von Gesundheit, Alltagsselbständigkeit und Wohlbefinden älterer Menschen herauszufinden. Es ist notwendig, auf den Begriff Wohlbefinden einzugehen, weil dessen Verständnis sehr wichtig für die Lebensqualität im Alter ist.

Zweitens wird die Definition Musik näher betrachtet, um ihre Funktionen aus der Perspektive der Sozialen Arbeit darzulegen. Dabei wird auf die Besonderheiten vom Seniorentanz eingegangen. Danach werden die Ergebnisse aus der qualitativen Untersuchung zur Bedeutung von Musik in der Praxis präsentiert. Im methodischen Vorgehen entscheide ich mich für das leitfadengestützte halbstandardisierte Interview.

Die Datensammlung beim Seniorenball in Dresden erfolgte mit Hilfe des

Interviewleitfadens und der Transkription der Interviews. Danach wird die Interpretation des Datenmaterials durchgeführt und entsprechend der Themenfindung Kategorien gebildet. Die Zusammenfassung schließt die Ergebnisse der empirischen Forschung ein.

Im weiteren Vorgehen wird die Kritik an der Methode geäußert, um die Probleme im Verfahrensmodus zu beschreiben. Zum Abschluss werden die Erkenntnisse der Bedeutung von Musik und Tanz für die Soziale Arbeit systematisiert. Die darauf folgenden Schlussfolgerungen schließen die Arbeit ab, um zusammenzufassen, was die theoretische Auseinandersetzung und die Ergebnisse aus den durchgeführten Interviews gezeigt haben.

2. Altern als Prozess vs. Alter als Lebensphase

2.1. Definition

Der Begriff des Alterns wird in der Fachliteratur, z.B. bei Hans-Werner Wahl und Vera Heyl als Prozess definiert und aus verschiedenen Perspektiven betrachtet: soziologisch, biologisch und so weiter.

Der Soziologe Frank Thieme definiert Altern als ein universales und ewiges Prinzip, das in einer Beziehung zum Sterben steht. Leben bedeutet Beständigkeit im Altern, und ohne Tod wäre neues Leben nur begrenzt möglich (vgl. Thieme 2008, S. 210).

Altern wird im biologischen Sinn auf zellulärer Ebene beschrieben. „Altern ist gekennzeichnet durch eine Anhäufung von irreversiblen Veränderungen auf zellulärer Ebene, die den Organismus zunehmend und auf unterschiedliche Weise schädigen“ (Ding-Greiner; Lang 2004, S. 186).

Altern wird als Prozess beschrieben, der mit der Biografie verbunden ist und „Kontinuität im Wandel“ bezeichnet: „Altern findet lebenslang statt und die Ausgestaltung der späten Lebensphase hat offensichtlich viel mit dem biografischen Werdegang von Personen zu tun. Lebenslange Entwicklung ist

allerdings keine Perlenschnur völlig neuer, aneinandergereihter Ereignisse, Erfahrungen und Produkte, sondern es existiert, wie Hans Thomae (1968) es treffend beschrieb, eine »Kontinuität im Wandel« und dies gilt selbstverständlich auch für späte Lebensphasen" (Wahl; Heyl 2004, S. 16). Diese Definition halte ich für relevant, weil der biografische Werdegang und besonders die Ereignisse und Erfahrungen mit Musik, die die Befragten während des Lebens sammelten, eine wesentliche Rolle für die Beantwortung der Fragestellung spielen.

Häufig wird Altern mit Krankheiten, Schwachheit, Einsamkeit assoziiert. Andererseits werden solche Begriffe benutzt; wie Weisheit, Freizeitaktivitäten, Erfahrungen, Wissen. D.h. Altern kann nicht nur als „Verlust betrachten werden, sondern auch als Gewinn“. In der Fachliteratur der Gerontologie werden diese Aspekte immer wieder genannt, z.B. von Hans-Werner Wahl, Vera Heyl und Andreas Kruse.

„Wissenschaftliche Befunde gehen diesbezüglich in die Richtung, dass die Assoziationen zu Alter immer stärker an Negativität verlieren, je älter die Personen sind, die solche Assoziationen generieren. Alt sind immer die anderen, die typischen Kennzeichen des Alters besitzen die anderen, nicht aber man selbst. Es ist faszinierend, dass solche Zuschreibungen selbst noch bei über 80-Jährigen finden. Hier scheint ein ganz wesentlicher Mechanismus zu liegen, den uns die Natur (oder doch eher Kultur?) mitgegeben hat, um uns vor der Widrigkeiten des Alterns zu schützen“ (Filipp; Mayer 1999 zit. n. Wahl; Heyl 2004, S. 18, hier o. S.).

In der Gerontologie werden »zwölf Essentials« beschrieben. Sie fassen zusammen, dass Altern mehrdimensional betrachtet wird. Die folgenden Definitionen halte ich für treffend, weil sie auf die maßgebenden Aspekte verweisen. Erstens: liegt der Schwerpunkt der Arbeit auf der Förderung der Potenziale im Alter, die durch Musik und Tanz angeregt werden. Zweitens: die Untersuchungsmethode stützt sich auf die subjektive Theorie von Scheele und Groeben, entsprechend welcher die Befragten über gewissen Wissensbestand aus der Bibliografie verfügen. Ferner wird das Altern aus verschiedenen

Perspektiven betrachtet.

- a) Altern als dynamischer Prozess zwischen Verlust und Gewinn.
- b) Altern als lebenslanger und biografisch verankerter Prozess.
- c) Altern als multidimensionaler Prozess (vgl. Wahl; Heyl 2004, S. 42).

Allerdings ermöglichen die „zwölf Essentials“ den Begriff Altern zu systematisieren.

Insgesamt ist zu sagen, Altern wird als Prozess definiert, das aus verschiedenen interdisziplinären Perspektiven betrachtet wird. Die psychischen und physischen Aspekte sind für ältere Menschen von wesentlicher Bedeutung, weil sie im Vordergrund ihrer Lebensqualität stehen.

Um den Prozess des Alterns als Gewinn zu betrachten ebenso die geistige Leistungsfähigkeit und den guten Gesundheitszustand zu erhalten, sollen präventive Maßnahmen für ältere Menschen in den fachlichen Debatten Sozialer Arbeit diskutiert werden.

2.2. Prävention im Alter

Als Nächstes wird auf den Begriff Prävention eingegangen, weil dessen Bedeutung den Forschungsbedarf erläutert. Bei der Prävention handelt es sich um die Vorbeugung der Krankheiten für erfolgreiches Altern. „Prävention ist Teil eines umfassenden Konzeptes und dient der Erschließung, Förderung und Erhaltung von Gesundheitspotenzialen sowie sozialer und kognitiver Kompetenz. Dabei haben der vorangegangene Lebensstil bzw. die biografische und aktuelle Lebenssituation älterer Menschen einen unmittelbaren Einfluss auf den Erfolg präventiver Maßnahmen“ (Görres; Martin 2004, S. 463).

Es ist bedeutsam Krankheiten zu verhindern, um möglichst lange fit zu bleiben. Weiterhin ist es wichtig, die Alltagsbewältigungsstrategien zu behalten und zu stärken. Das bedeutet, dass der Schwerpunkt bei der Prävention im höheren Alter eher auf der Aufrechterhaltung von Gesundheitsressourcen als auf der Vermeidung von Neuerkrankungen liegen muss, um eine Kompression der

Morbidität zu erreichen (vgl. Schüz; Ziegelmann 2012, S. 163).

Musik und Tanz können maßgeblich zur Gesundheit beitragen. Sie sind von großer Bedeutung für ältere Menschen im Aufgabenbereich „Primärprävention“. Dieser Begriff meint Bestrebungen mit dem Ziel, das Auftreten von Krankheiten und Funktionseinbußen bei gesunden Personen zu verhindern. Es handelt sich auch darum, dem Auftreten von weiteren Erkrankungen vorzubeugen. Dadurch reduziert sich das Risiko eines Autonomieverlusts (vgl. Wahl; Heyl 2004, S. 210 f.).

Tanzen als eine Form der körperlichen Aktivitäten könnte als gutes Präventionsmittel betrachtet werden, weil viele Erkrankungen aus einem Mangel an Bewegung entstehen. Tänze eignen sich zur geistigen Aktivierung. Außerdem macht das Tanzen Spaß, befriedigt den großen Bewegungsbedarf und kann das Sturzrisiko deutlich mindern.

In der Fachliteratur, z.B. bei Frank Thieme, Hans-Werner Wahl und Vera Heyl wird immer der Begriff „alternde Gesellschaft“ genannt. Die demografischen Fakten beweisen, dass es sinnvoll ist, sich mit der Prävention bei älteren Menschen zu beschäftigen. Ein Grund ist der allgemeiner Anstieg der Lebenserwartung (siehe Anlage 1, Tabelle 1). „Der Wandel der Sterbeverhältnisse (Anstieg der Lebenserwartung) und die Entwicklung hin zu einer niedrigen *Fertilität* (Kinderzahl pro Frau) werden als *Demographischer Wandel* bezeichnet“ „Herv. i. Orig.“ (Thieme 2008, S. 66).

Es entsteht eine Tendenz in der heutigen Gesellschaft die Stärken und Potenziale eines neuen Alters auf der individuellen wie gesellschaftlichen Ebene zu erkennen, zu fördern und vor allem auch im Sinne einer neuen Produktivität des Alters zu nutzen (vgl. Baltes; Montada, 1996 zit. n. Wahl; Heyl 2004, S. 13, hier o. S.).

Mittels Musik und Tanz werden die Stärken und Potenziale maßgeblich gefördert, darum ist es notwendig, sich mit dem Thema in fachlichen Debatten zu beschäftigen. Dadurch könnten neue Bewältigungsstrategien entwickelt werden, die für ältere Menschen größere Bedeutung haben. „Thomae hat in ähnlicher Weise von Reaktionsformen gesprochen. Hier besteht eine

Grundannahme darin, dass alternden Personen ein ganzes Arsenal an Möglichkeiten zur Verfügung steht, um mit Krisen und Herausforderungen des Alltags umzugehen“ (Wahl; Heyl 2004, S. 148).

Sich einer als unveränderlich wahrgenommenen Situation anzupassen, scheint im hohen Alter zur Bewahrung des subjektiven Wohlbefindens beizutragen (vgl. BMFSFJ 2002, S. 78). Im Folgenden wird der Begriff subjektives Wohlbefinden betrachtet, weil er für die Lebensqualität eine wichtige Rolle spielt.

2.3. Subjektives Wohlbefinden

Der Begriff Wohlbefinden ist mehrdimensional. Als Synonyme gelten, z.B. Glück, Lebenszufriedenheit und positiver Affekt. Edward Diener definiert das Konzept des subjektiven Wohlbefindens aus psychologischer Sicht: Der psychologische Ansatz zur Untersuchung des Wohlbefindens legt den Schwerpunkt auf die Prozesse, die durch die Bewertungen der Lebenszufriedenheit und des subjektiven Wohlbefindens zustande kommen. Menschen nutzen kognitive als auch emotionale Erfahrungen, um ihr Leben zu beurteilen. Subjektives Wohlbefinden enthält das Vorhandensein positiver Faktoren (vgl. Diener 1994, S. 103 ff. zit. n. Lindenberg, Smith, Mayer u.a. 2010, S. 528). Die Definition von Diener erscheint mir für die Untersuchung besonders relevant, weil alle Befragten die emotionalen Erfahrungen von Musik und ihre Wirkungen auf das Wohlbefinden beschreiben.

Trotz unterschiedlicher Definitionen herrscht die Einigkeit, dass

1. Wohlbefinden zum subjektiven Erlebensraum einer Person zählt,
2. Wohlbefinden sowohl in der Abwesenheit negativer als auch im Vorhandensein positiver Aspekte besteht,
3. Wohlbefinden als interdisziplinären Begriff zu verstehen ist (vgl. Wahl; Heyl 2004, S. 174 f.).

Musik und Tanz gelten als Hilfsmittel, um zum subjektiven Wohlbefinden beizutragen und den Alltag zu bewältigen helfen. Dabei steigert sich auch das

Selbstwertgefühl, was für ältere Menschen ebenfalls von Bedeutung ist.

Das subjektive Wohlbefinden bezieht sich auf die Bewertungen und Gefühle der Person hinsichtlich der eigenen Lebenslage. Nicht allein das globale subjektive Wohlbefinden, sondern auch Bewertungen verschiedener Lebensbereiche, z.B. Gesundheit, Autonomieerleben, soziale Beziehungen sind von Bedeutung (vgl. BMFSFJ 2002, S. 79).

Um den Zusammenhang zwischen diesen Lebensbereichen und Musik herauszufinden, wird nachfolgend näher auf die Definition Musik und ihre Funktionen eingegangen.

3. Musik aus der Perspektive der Sozialen Arbeit

3.1. Definition und Funktionalität

Es ist nötig herauszufinden, wie Musik in der Sozialer Arbeit definiert wird und welche Funktionen sie erfüllt, weil sie in dieser qualitativen Forschung als Hilfsmittel für die Prävention im Alter betrachtet wird. Ich finde die Definition von Theo Hartogh und Hans Hermann Wickel treffend, weil Musik aus der Perspektive der Sozialen Arbeit betrachtet wird.

Musik ist seit alters her als emotionales Ausdrucks- und Kommunikationsmittel tief in der Kultur des Menschen verankert und fester Bestandteil von Alltag und Freizeit. Musik als autonome Kunst dient aber auch der Befriedigung kultureller und ästhetischer Bedürfnisse, die dem Alltag enthoben sind. Die enge Verbundenheit von Lebenswelt und Musik prädestiniert sie daher als ästhetisches Medium in unterschiedlichen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit (vgl. Hartogh; Wickel 2004 zit. n. Hartogh; Wickel 2012, S. 203, hier o. S.).

Bei der Verwendung des Begriffes Musik geht es in dieser Arbeit nicht um Musikpädagogik oder Musiktherapie, sondern um die Bedeutung von Musik in der Altenhilfe aus der Perspektive der Sozialen Arbeit.

Die historischen Wurzeln der Musik in der Sozialen Arbeit liegen in der

Elementaren Musikpädagogik. Schon 1973 betonte Wilhelm Keller, der in den 1960er Jahren die sozial- und sonderpädagogische Arbeit am Orff-Institut in Salzburg aufbaute, dass Musik ein innermenschlicher Prozess sei, der bei jedem Menschen anders verlaufe (vgl. Wickel 2007, S. 153 zit. n. Hartogh; Wickel 2012, S. 206).

Musik als wichtiger Bestandteil sozialpädagogischer Methodik erfüllt verschiedene Funktionen, die aus meiner Sicht besonders treffend Theo Hartogh und Hans Hermann Wickel beschreiben. Ich lege mich auf personale, soziale, emotionale, stimmungsregulierende Funktionen fest, weil sie für die Forschungsfrage zur Bedeutung der Musik in der Praxis relevant sind.

a) Musik wird individuell erlebt, dadurch erfüllt sich ihre personale Funktion. Musik ist letztlich das, was wir als Musik empfinden und das kann von Mensch zu Mensch sehr voneinander abweichen. Nicht äußere Instanz schreibt uns vor, was wir unter Musik zu verstehen haben, sondern jeder bestimmt selbst, was für ihn Musik ist.

b) Ferner wird die soziale Funktion von Musik genannt. Sie ist als Kommunikationsmittel und zum Aufbrechen sozialer Isolation geeignet. Dadurch wird das Gemeinschaftsgefühl verstärkt.

c) Musik bewegt jeden Menschen, weil die Gefühle vor allem hervorgerufen werden. Die emotionale Funktion spielt dabei eine große Rolle. Das Konstrukt Musikalität meint nicht besondere musikalische Fähigkeiten, sondern eine Erlebnisfähigkeit und Beeindruckbarkeit und schließt somit rezeptive und aktive Beschäftigung mit Musik ein (vgl. Hartogh; Wickel 2012, S. 203 ff.).

d) Außerdem hat Musik die stimmungsregulierende Funktion. Ein zentrales Motiv der Musikrezeption: die Stimmungsregulation, also das Verstärken, Abschwächen, Kompensieren oder Aufrechterhalten von Stimmungslagen, die als positiv oder negativ empfunden werden (vgl. Schramm, 2005 zit. n. Schramm; Kopiez 2011, S. 256, hier o. S.).

Allerdings werden Emotionen und Stimmungen aus psychologischer Sicht

gemeinsam betrachtet, weil sie allesamt bewertende Stellungnahmen eines Organismus zu seiner Umwelt darstellen (vgl. Sokolowski 2008, S. 299).

Ich habe einige Tanzveranstaltungen im Gebiet Chemnitz besucht, um die Bedeutung von Musik und Tanz für ältere Menschen in der Praxis herauszufinden.

3.2. Die Besonderheiten des Seniorentanzes

„Das Tanzen als Ausdruck eines möglicherweise tief verwurzelten biologischen Antriebs zur willentlich gesteuerten rhythmischen Synchronisation beruht auf komplexen sensomotorischen Integrationsprozessen, die sich aus der Verarbeitung räumlicher Informationen und Rhythmen sowie der Koordination des gesamten Körpers zusammensetzen“ (vgl. Wallin 2000 zit. n. Fischinger; Kopiez 2011, S. 470, hier o. S.). Diese Definition halte ich für sinnvoll, weil es mich in der qualitativen Untersuchung interessiert hat, auf welche Weise das Tanzen auf die ältere Menschen wirkt und zum Wohlbefinden beiträgt.

Laut Äußerungen der Tanzleiterin Frau Schmuck zeichnet sich der Seniorentanz durch folgende Besonderheiten aus: „Diese Tanzform passt sich den Möglichkeiten älterer Menschen an. Es gibt den Tanz zu Fuß und den Tanz im Sitzen. Es werden Tänze mit gemäßigttem Tempo angeboten, die keine schnelle Schritte oder Drehungen haben. Seniorentanz ist Gruppentanz, d.h. die TänzerInnen müssen sich nicht nur auf einen Partner einstellen. Der ständige Wechsel von Personen verlangt Anpassung und Flexibilität. Tanzen ist gleichzeitig Übung für die Merkfähigkeit und die Reaktion. Tanzen in der Gruppe hat eine wichtige kommunikative Bedeutung: Freunde finden und andere Gruppen kennen lernen“.

Bei den Veranstaltungen, die ich besucht habe, äußerten die TänzerInnen folgende Meinungen:

- „Man sitzt nicht einsam zu Hause“,
- „Musik verbindet die Gruppe“,
- „Über das Tanzen ergeben sich Freundschaften“.

Der Seniorentanz ermöglicht den älteren Menschen, etwas gemeinsam zu

unternehmen, z.B. Geburtstagsfeiern oder Spaziergänge. Der Seniorentanz zeichnet sich dadurch aus, dass er Spaß bringt und zum Mitmachen anregt.

Ein falscher Tanzschritt ist beim Tanzen erlaubt. Es gibt dabei keine festen Tanzpartner, denn alle dürfen hier frei wählen, mit welchem Tänzer sie tanzen wollen (vgl. Maruhn 2006, S. 64).

Frauengruppen sind typisch für Tanzveranstaltungen. In der Fachliteratur, z.B. bei Hans-Werner Wahl und Vera Heyl wird immer mehr „eine Feminisierung des Alters“ betont. „Die höhere Lebenserwartung von Frauen führt zu einem deutlichen Frauenüberschuss in allen höheren Altersgruppen, was häufig als Feminisierung des Alters bezeichnet wird“ (vgl. Wahl; Heyl 2004, S. 23).

Insgesamt ist zu sagen, dass die Funktionen der Musik vielseitig sind. Dies wird deutlicher in den durchgeführten Interviews beim Seniorenball in Dresden.

4. Durchführung der Interviews

4.1. Begründung der Forschungsmethode

Für die qualitative Untersuchung wurde das halbstandardisierte Interview ausgewählt, das auf die Inhalte der subjektiven Theorie von Scheele und Groeben basiert. Diese Theorie meint, dass die InterviewpartnerInnen über einen komplexen Wissensbestand zum Thema der Untersuchung verfügen. Die Befragten werden im Laufe des Interviews dank verschiedener Fragentypen unterstützt (vgl. Flick 2011, S. 203).

Das halbstandardisierte Interview ermöglichte die Emotionen vom Erlebten beim Seniorenball herauszufinden. Ich wollte die Gefühle und die Haltungen der Befragten wissen. Viel Wert wurde auf offene Fragen gelegt, um umfassende Antworten zu bekommen, um damit den älteren Menschen einen großen Spielraum zu geben, selbst zu erzählen. Die InterviewpartnerInnen mit ihren Meinungen standen im Mittelpunkt.

Interviewleitfaden helfen die Erzählsequenzen zu unterstützen und entsprechend der Themenfindung auszuwerten.

Dabei habe ich folgende thematische Felder festgelegt:

- a) Wirkung der Musik und des Tanzes auf die Stimmung,
- b) Ihre Bedeutung für die Befragten,
- c) Wirkung des Einsatzes von Musik und Tanz auf das Wohlbefinden.

4.2. Untersuchungsfeld

Beim Seniorenball trafen 550 begeisterte TänzerInnen in Dresden ein. Das Projekt wurde von Herrn Michel Constantin Hille der Hochschule Mittweida, Fakultät Soziale Arbeit organisiert. Die Teilnehmer an dem Ball erlebten ein gutes Miteinander. Es ging nicht um die gut gemeisterten Tänze, die Veranstaltung inspirierte und stimulierte jeden, noch einen Tanz zu wagen. Durch die Beobachtung habe ich festgestellt, dass die älteren Menschen Freude am Tanzen erleben.

Folgende Phänomene haben sich herausgestellt:

1. Die älteren Menschen mit körperlichen Einschränkungen haben sich im Sitzen auch bewegt und auf diese Art hatten sie die Möglichkeit, sich gemeinsam zu vergnügen. Einige ältere Menschen äußerten im Gespräch solche Meinungen wie:
 - „Ich kann nicht tanzen, aber ich bin glücklich, den anderen zuzuschauen“,
 - „Alles ist schön: gute Musik, schöne Unterhaltung“,
 - „Ich tanze im Sitzen und ich fühle mich zufrieden“.
2. Das gesamte Erleben förderte soziale Kontakte.
3. Hochbetagten Menschen haben daran teilgenommen, z.B. ein hundertjähriger Mann hat mitgetanzt (siehe Anlage 5).
4. Die TänzerInnen waren sehr engagiert und zufrieden.
5. Der Seniorenball in Dresden war ein besonderes Erlebnis für ältere Menschen, wodurch Freude an der Tanzbewegung und „das natürliche Gefühl für Rhythmus“ spürbar wurde.
6. Das Tanzen regte die Koordination an und steigerte die gesamte Beweglichkeit und das Wohlbefinden.

Zwei Männer und zwei Frauen im Alter von 68-100 wurden befragt (siehe Anlage 2). Es war zu beobachten, dass die Veranstaltung allen InterviewpartnerInnen großen Spaß bereitet hat, sich im Rhythmus der Melodien zu bewegen und der Nachmittag ein voller Erfolg war. Die Befragten haben beim Tanzen Freude und Glück erlebt und wollten dieses Gefühl im Alltag bewahren.

4.3. Transkription der Interviews

Transkription spielt eine wesentliche Rolle in der Analyse des Datenmaterials. Sie ermöglicht die Aufzeichnungen mit dem Aufnahmegerät in die Form eines Textes zu bringen. Es gibt aber keinen einheitlichen Standard dafür. Die Regeln von Uwe Flick wurden für den Transkript benutzt (vgl. Flick 2011, S. 381). Zum Einsatz kam ein Diktiergerät, um den gesamten Gesprächskontext aufzunehmen. Voraussetzung dafür war das Einverständnis der InterviewpartnerInnen. „Die Verwendung von Geräten zur Aufzeichnung macht die Fixierung der Daten von Sichtweisen unabhängig: von denjenigen des Forschers wie auch von denjenigen untersuchter Subjekte“ (ebd., S. 372).

Im Transkript (siehe Anlage 3) wurden ausschließlich die Worte wiedergegeben, welche die InterviewpartnerInnen geäußert haben. Zum Schutz der Befragten wurden alle Namensangaben anonymisiert und verfremdet.

4.4. Interpretation des Datenmaterials

Im Weiteren erfolgt die Interpretation des Datenmaterials, was ein wichtiger Arbeitsschritt für die Analyse war, weil die Ergebnisse auf die Antwort der Fragestellung zielen. In der Fachliteratur, z.B. bei Uwe Flick „wird die Interpretation von Daten als Kern qualitativer Forschung genannt“ (vgl. Flick 2011, S. 386).

Die Auswertung des Datenmaterials erfolgte nach dem Ansatz der Grounded Theory von Barney G. Glaser, Anselm L. Strauss, wie er bei Uwe Flick dargestellt wurde. Es handelt sich um eine Methodik der Theorie-Entwicklung auf der Basis einer detaillierten Untersuchung und Interpretation sozialer

Phänomene. Vor allem auf induktivem Entdeckungs- und Schlussfolgerungsweg werden die analysierten Strukturen empirischer Einzelphänomene zu Theorie-Entwürfen verallgemeinert (vgl. Breuer 1996, S. 16).

Bei der Inhaltsanalyse geht es um den ersten Schritt, das Datenmaterial einzuordnen. Dabei habe ich die Strategie der sogenannten W-Fragen genutzt.

- Warum sind ältere Menschen zu dem Seniorenball gekommen? Was bedeutet Musik für sie?
- Was bedeutet Musik für die Befragten?
- Welche Gefühle haben sie dabei?
- Wodurch wirkt Musik auf die InterviewpartnerInnen?
- Welche Rolle spielt Musik für ihr Wohlbefinden?

„Theoretisches Sampling meint den auf die Generierung von Theorie zielenden Prozess der Datenerhebung, währenddessen der Forscher seine Daten parallel erhebt, kodiert und analysiert sowie darüber entscheidet, welche Daten als nächste erhoben werden sollen und wo sie zu finden sind“ (Glaser; Strauss 2005, S. 53).

Im Folgenden stelle ich die Interpretationsergebnisse dar:

These 1: Musik und Tanz beeinflussen die Stimmung und vermitteln vor allem Freude.

Musik und Tanz werden emotional erlebt. Musikaktivitäten rufen Gefühle hervor und wirken positiv und aufmunternd. Sie helfen, die momentanen Emotionen auszudrücken. Musik und Tanz können unterschiedliche Stimmungen verursachen: fröhlich, beruhigend, entspannend und so weiter. Folgende Antworten belegen das (siehe Anlage 3: Transkription der Interviews):

- „Musik überhaupt ist emotional, macht mich glücklicher“ (171).
- „Sie wirkt auf mich sehr ausgeglichen und glücklich. Ja, tanzen macht mich fröhlich und in der Gemeinschaft glücklich“ (47-48).
- „Tröstend, aufwühlend, Mut machend, glücklich“ (113-114).
- „Verbesserung der Stimmungslage ist das Wichtigste. Es ist ein Genuss zu tanzen. Ein schönes Gefühl“ (118-119).
- „Das macht einfach Spaß und glücklich“ (149).

- „Musik tut der Seele gut, wirkt positiv auf meine Stimmung“ (195).
- „Gute Stimmung. Sichere Stimmung“ (230).

Musik kann ausgleichende Wirkung haben. Sie wirkt durch Klänge, Rhythmen oder Melodien. Die bildlichen Vorstellungen können durch Töne und Tanz angeregt werden.

- „Rhythmen habe ich gerne, gehen direkt ins Blut. Kannst du die Augen zumachen und fliegen. Ohne Musik geht es nicht. Mittelpunkt des Lebens. Musik überhaupt ist emotional, macht mich glücklicher. Durch Musik erlebe ich bessere Stimmung“ (206-210).
- „Wunderschön finde ich auch Musik zum Träumen. Dabei kann ich mich wunderbar entspannen“ (191-192).

Die Äußerungen der Befragten berechtigen die Schlussfolgerungen, dass Musik und Tanz vor allem zum Glück und zur Freude beitragen, weil sich die Aussagen darüber in allen durchgeführten Interviews wiederholt haben.

These 2: Musik und Tanz tragen zum Wohlbefinden bei.

Körperliche, psychische und soziale Faktoren bestimmen das Wohlbefinden im Alter. Dadurch werden maßgeblich ein »erfolgreiches Altern« und die Entwicklung oder Bewahrung von Kompetenz im Alter beeinflusst (vgl. Baltes; Kohli; Sames 1989 zit. n. Backes; Clemens 2008, S. 208, hier o. S.).

Das Tanzen kann nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Lebensqualität im Alter erhöhen. Die Möglichkeit, sich durch Tanzen zu entspannen und sich wohl zu fühlen, wurde als Grund für den Besuch dieser Veranstaltung von den TeilnehmerInnen genannt.

- „Fröhliches Tanzen hält frisch und jung“ (118).
- „Musik bringt was Positives, wo ich mich wohler fühle“ (206).
- "Immer wohl ist mir, wenn ich tanzen kann“ (239).

Die eigene Beweglichkeit kann einen entscheidenden Einfluss auf die konkreten Möglichkeiten zur Lebensgestaltung und damit auch auf die Lebenszufriedenheit haben (vgl. Harms; Dreischulte 2007, S. 166).

- „Wenn ich tanze, fühle ich mich am lebendigsten“ (178).

- „Musik kann zu einer positiven Lebenseinstellung beitragen“ (212-213).

These 3: Musik und Tanz fördern körperliche Aktivität durch den Rhythmus.

„Die Gesundheit stellt die zentrale Dimension im Alter dar. Im komplexen menschlichen Gleichgewichtssystem bedeutet Gesundheit die Verbindung von körperlicher Integrität, Adaptionfähigkeit des Organismus und Wohlbefinden“ (vgl. Ding-Greiner; Lang 2004, S. 204 zit. n. Backes; Clemens 2004, S. 204).

Die gesundheitsfördernde Funktion von Musik und Tanz wurde von allen Befragten genannt:

- „Auch bei verschiedenen Krankheiten hat mir Musik immer für schnellere Genesung geholfen. So denke ich, dass Musik wichtig für Seele und Körper ist“ (19-21).
- „Bei vielen seelischen Tiefpunkten und auch bei Krankheiten hat mich Musik immer wieder aufgerichtet und mir bei meiner Gesundung geholfen“ (64-66).
- „Da schwingt nicht nur die Seele, sondern auch der Körper. Ich liebe es, den Rhythmus der Musik in Schritte umzuwandeln. Wenn ich tanze, fühle ich mich am lebendigsten“ (176-178).

Regelmäßiges Tanzen wirkt positiv auf den Allgemeinzustand und die Psyche aus. Die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit ist ein wichtiges Ziel der Aktivierung alter Menschen, da alle Bereiche des täglichen Lebens über die Bewegung erschlossen werden, z.B. Selbständigkeit und soziale Kontakte. Auch die Muskulatur wird durch die Beanspruchung gestärkt, die Körperhaltung verbessert sich und der Mensch ermüdet nicht mehr so schnell. Die durch die tanzende Bewegung angeregte Herz- und Kreislauftätigkeit sowie eine vertiefte Atmung sorgen für eine verbesserte Versorgung des gesamten Organismus mit Nährstoffen (vgl. Harms; Dreischulte 2007, S. 166). Folgende Äußerungen von den InterviewpartnerInnen beweisen das:

- „Es kommt auch vor, dass meine ganze körperliche Anspannung sich löst und Kopfschmerzen schneller vergehen. Tanzen ist gut für die Muskulatur, Orientierung, Koordination, gesund für den ganzen Körper. Musik bringt für mich körperliche und geistige Entspannung“ (199-203).
- „Beim Tanzen tut nichts weh“ (239).
- „Die ständige Körperbewegung stärkt die Muskeln und seelisch ist die

Neugier auf den nächsten Tanzpartner beziehungsweise auf die Tanzpartnerin aufregend und spannend“ (71-74).

Neben dem körperlichen Einsatz werden auch Konzentration, Wahrnehmung, assoziatives Denken durch den Rhythmus trainiert. „Die Kraft der Musik vermag es, nicht nur direkten Einfluss auf unsere Gefühle und Gedanken, sondern auch auf unseren Bewegungssinn auszuüben. Insbesondere durch den Rhythmus werden dabei unmittelbar sensomotorische Schemata stimuliert, welche automatisch spontane körperliche Reaktionen auslösen können“ (Fischinger; Kopiez 2011, S. 469). Folgende Meinungen von den Befragten bestätigen das:

- „Ich kann kaum bei Musik ruhig sitzen, - bei entsprechend lebendiger Musik geht mein Körper (Arme, Beine) einfach mit. Bei ruhiger Musik singe ich- laut oder leise oder auch nur innerlich mit“ (138-141).
- „Da ich abends immer noch einmal mit meinem Hund ausgehe, kann es passieren, dass ich ganz allein auf der Straße ein paar Tanzschritte mache oder mich im Rhythmus der Musik bewege“ (187-191).

Generell ist zu sagen, dass die Gesundheit als ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität durch Musik und Tanz verbessert wird und damit reduziert sich die Zunahme des Morbiditätsrisikos.

These 4: Musik und Tanz tragen zum seelischen Gleichgewicht bei.

Musikalische Betätigung bringt mit sich nicht nur körperliche Leistungen, sondern auch seelisches Gleichgewicht. Musik beruhigt, gibt Kraft und psychische Stabilität, um den Alltag erfolgreich zu meistern und beugt damit Depressionen im Alter vor:

- „Musik gibt seelisches Gleichgewicht. Das bedeutet mit mir und mit meinen Stimmungen ins Reine zu kommen, ein inneres Gleichgewicht zu finden. Das heißt, wenn ich innerlich aufgewühlt bin oder depressiv, kann ich das durch fröhliche oder leichte Musik einfach nicht zudecken, sondern muss diese innere Stimmung ausleben“ (130-134).
- „Ohne Musik wäre das Leben halb so schön. Sie geht in die Seele“ (166-167).

Musik kann stimulieren und entspannen, sie kann der Bewältigung des Alltags dienen und trösten, sie ist Freizeitinhalt und kann genutzt werden für die Balance des seelischen Gleichgewichts, für Geselligkeit, Glücksmomente und Erinnerungen (vgl. Hartogh; Wickel 2012, S. 203).

These 5: Musik und Tanz wecken Erinnerungen.

Die InterviewpartnerInnen erzählten Erlebnisse, die mit Musik und Tanz verbunden sind. In der Kindheit oder in der Jugendzeit hatten diese für die Befragten einen festen Platz. Dadurch ist die Musik für ältere Menschen dazu geeignet, sich vor allem mit ihr zu identifizieren.

Es wird sich dabei nicht nur an die Fakten, sondern auch an die Gefühle aus der Lebensgeschichte erinnert, die ältere Menschen zum damaligen Zeitpunkt hatten (vgl. Wickel 2009, S. 286 zit. n. Hartogh; Wickel 2012, S. 213). Die Antworten von Befragten belegen das:

- „In meinem Elternhaus genoss ich seit jüngster Kindheit eine sehr musische Erziehung. Es wurde in der Familie viel gesungen und musiziert“ (10-12).
- „Nach verschiedenen Tanz-Kursen während meiner Jugend habe ich erst ziemlich spät die Tanzform gefunden, die meiner Vorstellung von kreativem und sinnlichem Tanzen am besten entspricht. Es ist der Argentinische Tango“ (26-29).
- „Musik ist mindestens mein halbes Leben. Die begleitet mich seit frühester Kindheit. Mein Vater hat mich herangeführt. Der war großer Mozart-Fan. Über ihn bin ich zur klassischen Musik gekommen. Es war damals so, dass ich als Jugendliche fast nur klassische Musik gehört und gespielt habe“ (106-110).
- „Als Kind wurde ich durch meinen Vater an die Musik herangeführt. Er liebte vor allem Operetten und Opernmelodien. Da es noch kein Fernsehen gab, war es für uns ein Genuss, abends gemeinsam diese Musik zu hören“ (167-170).

These 6: Musik und Tanz fördern soziale Kontakte und stärken damit das Gemeinschaftsgefühl.

Die soziale Integration im Alter fördert positive Stimmungslagen, seelische Ausgeglichenheit und bessere Gesundheit. Tanzen hat eine wichtige soziale Bedeutung, weil es ein Gemeinschaftserlebnis ermöglicht.

Die in der Gruppenarbeit gemeinsam erlebten und meistens zum Ausdruck gebrachten emotionalen Prozesse haben eine positive Auswirkung auf eine gemeinschaftsstiftende Atmosphäre, in der Vertrauen zu einander wächst und damit eine verbesserte Gesprächsbereitschaft kommen kann (vgl. Hartogh; Wickel 2004, S. 225).

- „Ich fühle mich wohl in der Gruppe. Wir sind vierzig Mann. Wir haben immer viel Spaß, lachen zusammen“ (242-244).
- „Gemeinsames Tanzen oder Musik-Hören live ist ein besseres Erlebnis“ (23).
- „Da es noch kein Fernsehen gab, war es für uns ein Genuss, abends gemeinsam diese Musik zu hören“ (169-170).
- „In unserer heutigen Zeit ist der Argentinische Tango für viele Einsame (auch viele Frauen) der Tanz, der mit Blickkontakt und enger Berührung, also Umarmung, ein Tanz ist, der gleichzeitig ein Dialog ohne Worte zwischen Mann und Frau ist“ (85-89).

Die TänzerInnen erfreuten sich am gemeinsamen Ball, der eine gute Gelegenheit zur Kontaktherstellung gab. Während der Veranstaltung habe ich beobachtet, dass die TeilnehmerInnen sich spontan mit ihren Sitznachbarn unterhielten und auf solche Weise ein Gemeinschaftsgefühl entstand.

4.5. Kategoriebildung am Datenmaterial

Der weitere Prozess der Datenanalyse wurde mit Hilfe der Kodierung durchgeführt. Sie ermöglichte nicht nur ein tieferes Verständnis für den Text zu bekommen, sondern auch die von mir durchgeführten Interviews zu vergleichen. Nach diesem Verständnis beinhaltet die Kodierung den ständigen Vergleich zwischen Phänomenen, Fällen, Begriffen etc. und die Formulierung von Fragen

an den Text. Der Prozess des Kodierens soll in einem Prozess der Abstraktion zur Entwicklung von Theorien führen (vgl. Flick 2011, S. 388). Es wird für „offenes Kodieren“ entschieden. Dieser Typ der Kodierung zielt darauf ab, Daten und Phänomene in Begriffe zu fassen. Zu diesem Zweck werden die Daten zunächst zerlegt. Aussagen werden in ihre Sinneinheiten (einzelne Worte, kurze Wortfolgen) zergliedert, um sie mit Anmerkungen und vor allem mit „Begriffen“ (Kodes) zu verstehen. (vgl. ebd., S. 388).

Im Folgenden wurden signifikante Textstellen innerhalb der Kategorien aufgeführt. Um eine Übersichtlichkeit zu haben, es wurde sich bei der Darlegung des Materials für die Tabellenform entschieden (siehe Anlage 4, Tabelle 2).

An dieser Stelle werden die herausgearbeiteten Kategorien im Überblick präsentiert:

1. Erinnerungen an die Kindheit
2. Erinnerungen an die Jugend
3. Begleitung im Alltag
4. Allgemeine Emotionen
5. Steigerung der Lebenszufriedenheit
6. Lebenshilfe
7. Wohlbefinden
8. Gemeinschaftserleben
9. Die Wirkung der Musik auf die körperliche und seelische Verfassung
10. Hoffnung
11. Motivation zur Handlung

Der nächste Schritt ist das selektive Kodieren. „Ziel dieses Schrittes ist die Herausarbeitung der Kernkategorie, um die entwickelten Kategorien gruppieren zu lassen“ (vgl. Flick 2011, S. 396).

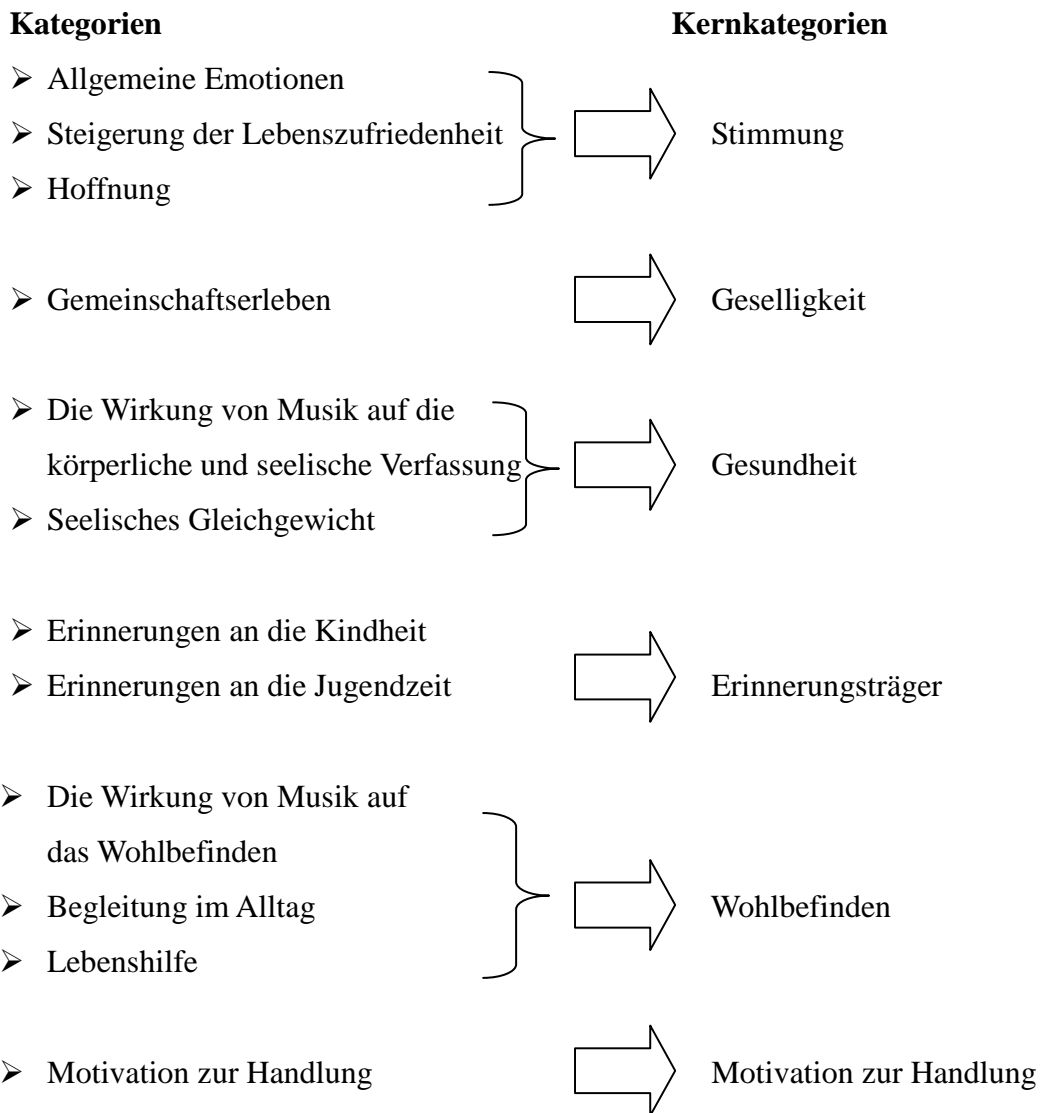
Die Auswahl der Kernkategorien wurde von den folgenden Funktionen der Musik bestimmt:

1. stimmungsregulierend
2. sozial
3. gesundheitsfördernd

4. erinnerungsaktivierend
5. personal
6. motivierend

Diese Funktionen wurden aus der Interpretation von Interviews herausgefunden.

Entsprechend dieser Leitlinien entstanden folgende Gruppen:



4.6. Zusammenfassung der empirischen Forschung

Aus der qualitativen Forschung zur Bedeutung von Musik und Tanz wurden folgende Schlussfolgerungen gezogen:

- a) Musik und Tanz wirken auf die Emotionen, auf den körperlichen Zustand und die sozialen Kontakte. Vor allem empfinden die älteren Menschen dabei viel

Freude. Ferner hebt die musikalische Betätigung die Stimmung und weckt Erinnerungen. Musik stimuliert die Bewegung. Selbstbewusstsein und Geselligkeit werden gefördert. Melodien wecken die Lust an rhythmischen Bewegungen. Musik und Tanz inspirieren zur Stressbewältigung, beruhigen und beugen Depressionen vor. Ältere Menschen schöpfen Freude aus den musikalischen Erlebnissen, die insgesamt positiv auf die Lebensmotivation und die Lebensqualität wirken. Die Wirkung von musikalischer Betätigung auf Stimmung, Gesundheit, soziale Netzwerke, Lebenszufriedenheit, seelisches Gleichgewicht trägt maßgeblich zur Morbiditätskompression bei. Aus der Interpretation des Datenmaterials habe ich folgende Thesen formuliert:

These 1: Musik und Tanz beeinflussen die Stimmung und vermitteln vor allem Freude.

These 2: Musik und Tanz tragen zum Wohlbefinden bei.

These 3: Musik und Tanz fördern körperliche Aktivität durch den Rhythmus.

These 4: Musik und Tanz tragen zum seelischen Gleichgewicht bei.

These 5: Musik und Tanz wecken Erinnerungen.

These 6: Musik und Tanz fördern soziale Kontakte und stärken damit das Gemeinschaftsgefühl.

b) Durch Musik und Tanz werden die Ressourcen im Alter erhalten und gefördert. „Sie sind in wissenschaftlicher Definition „Kraftquellen“ und „Potenziale“, die von der Person zur Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben, zur gelingenden Bearbeitung von belastenden Alltagsanforderungen sowie zur Realisierung von langfristigen Identitätszielen genutzt werden können und damit zur Sicherung ihrer psychischen Integrität und zu einem umfassenden biopsychosozialen Wohlbefinden beitragen“ (Herriger 2011, S. 721). Ich finde folgende Definition treffend, weil die individuellen Potenziale älterer Menschen eine maßgebende Rolle für erfolgreiches Altern spielen. Ich fand bei meiner empirischen Forschung das Spektrum von Ressourcen heraus: positive Emotionen, Gesundheit, soziale Teilhabe, positive Erinnerungen, Wohlbefinden, Motivation zur Handlung, Hoffnung. Ihre Aktivierung trägt zum zufriedenen Leben im Alter bei und erhöht die Lebensqualität.

Positive Emotionen beugen dem Risiko an psychischen und körperlichen

Erkrankungen vor. Die InterviewpartnerInnen bestätigen dieses Phänomen. Optimistisches Denken beim Tanzen oder Musikhören steigert die Lebenszufriedenheit.

Körperliche und psychische Ressourcen sollen aktiviert werden, weil das Stärken der Gesundheit ein wichtigster Aspekt im Alter ist. Ihre Förderung soll als eine Möglichkeit für die Steigerung der Lebensqualität betrachtet werden.

Nicht nur körperliche und geistige Aktivitäten, sondern auch soziale Teilhabe ist bedeutsam im Alter. Die gesellige Integration und die Unterstützung der Bekannten und Freunde realisieren den Bedarf an Kommunikation. In diesem Sinne kommt den Freizeitaktivitäten eine besondere Rolle zu: gemeinsame Interessen und der Sinnfindung in der Lebensgestaltung. Soziale Integration stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit zur Gesellschaft. Die Unterstützung von Freunden und Bekannten wirkt gegen Einsamkeit im Alter. Die Befragten hatten Spaß an den gemeinsamen Aktivitäten: das Tanzen, Busfahrten, Geburtstagen. Es ist ein wichtiger Aspekt, um den Alltag mit Freude zu meistern und die Probleme zu bewältigen. Aus diesen Gründen ist es sinnvoll, Geselligkeit durch Musikaktivitäten für ältere Menschen zu unterstützen.

Musik und Tanz motivieren zum Handeln und helfen, schwere Situationen und Krankheiten zu bewältigen. Ältere Menschen, die ein aktives Leben führen, zeigen eine gute Erinnerungsleistung und meistern den Alltag mit Optimismus. Ältere Menschen freuen sich über den Erfolg, den diese Form der musikalischen Betätigung mit sich bringt. Die Meinungen von den TänzerInnen auf dem Seniorenball belegen das. Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Wahrnehmung, Koordinationsfähigkeit werden mittels Tanz gefördert.

Durch Musik und Tanz werden positive Faktoren realisiert, z.B. das Denken, Optimismus, Erinnerungen und Emotionen. Dadurch wird allgemeines Wohlbefinden erreicht. Glück, Freude, Zufriedenheit sind die Gefühle, die am häufigsten in den durchgeführten Interviews genannt wurden.

Aus diesen Gründen nehme ich an, dass positive Emotionen eine von den wichtigsten Ressourcen sind, weil sie fördernd auf den allgemeinen

Gesundheitszustand wirkten.

Mittels Musik und Tanz kann ein sinnerfülltes Altwerden gelingen. Sie ermöglichen, die Probleme des Alltages aktiv zu meistern. Die Tanzaktivitäten bringen dabei viel Freude. Ältere Menschen investieren individuelle und zeitliche Ressourcen dafür. Positive Emotionen beim Tanzen oder Musikhören geben den älteren Menschen viel Lebensenergie und motivieren sie letztlich zum Handeln. Dadurch steigen die Lebenszufriedenheit und die Lebensqualität.

Hoffnung auf Liebe, Glück, Partnerschaft wurde in den Interviews geäußert. Ich nehme an, auf solche Weise versuchen die Menschen ihr psychisches Gleichgewicht zu erhalten. Älteren Menschen hoffen auf den nächsten Seniorenball.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Freizeitgestaltung, die den Interessen und den Bedürfnissen der älteren Menschen entspricht, eine Vielfalt von Ressourcen fördert, z.B. emotional, motivierend, sozial und individuell. Dadurch fühlen sich ältere Menschen zufrieden, ausgeglichen und gesund. Mit der Zunahme älterer Menschen und insbesondere der Hochbetagten entsteht die Notwendigkeit, die Stärken und die Potenziale zu erkennen. Die aus meinem Material herausgearbeiteten Ressourcen ermöglichen es, auf Interessen und Bedürfnisse dieser Menschen erfolgreich einzugehen. Es ist sinnvoll, sie für ein gutes Altern zu nutzen, weil diese die Möglichkeiten für eine aktive und zufriedene Lebensgestaltung geben.

c) Laut dem Stufenmodell nach Erik Homburger Erikson ist die psychologische Krise im reifen Erwachsenenalter: Integrität gegen Verzweiflung und Ekel. Wenn die letzte Lebensphase erfolgreich gemeistert wird, erwirbt der Mensch Weisheit. Mangel oder Verlust der Ich-Integration zeigt sich in Verzweiflung und einer unbewussten Todesangst an. Ich-Integrität bedeutet eine emotionale Integration, die es dem Individuum gestattet, sich einer Sache als Anhänger anzuschließen. (vgl. Erikson 1973, S. 118 ff.).

Folgende Phänomene beweisen, dass diese Phase von den Befragten erfolgreich läuft:

- Die älteren Menschen können mittels Musik und Tanz den Alltag meistern. Dank der musikalischen Betätigung und der Tanzaktivitäten erleben sie verschiedene Emotionen: vor allem Freude und Glück. Damit ermöglicht Musik eine emotionale Integration. Das Interesse für Musik fängt in der Kindheit und Jugendzeit an und verändert sich das ganze Leben kaum. Ich nehme an, die Freizeitgestaltung, die über den biografischen Werdegang bleibt, bringt die emotionale Stabilität und fördert das innere Gleichgewicht.
- Es ist ein Phänomen, das in der Einsamkeit Musik und Tanz auch glücklich machen. Die Meinungen der Befragten bestätigen das. Die soziale Funktion spielt trotzdem eine wichtige Rolle, weil Musik und Tanz verbinden und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglichen.
- Musik und Tanz besitzen eine motivierende Funktion. Sie stimulieren zum Handeln, zu sozialen Kontakten und letztlich zum Leben. Die älteren Menschen schöpfen Energie, wenn sie in Berührung mit Musik kommen. Tanzen fördert Bewegung, führt zum gesunden Lebensstil und erfüllt damit eine präventive Funktion im Alter.

d) Laut der Aktivitätstheorie des Alterns handelt es sich darum, dass höhere Aktivität im Alter zu subjektiver Lebenszufriedenheit und zu einer allgemein besseren Anpassung führt. Die Rollen des mittleren Erwachsenenalters sollen so lange wie möglich bewahrt werden und es ist nötig, die verlorenen Rollenaktivitäten zu ersetzen. Der verwandte Ansatz der Kontinuitätstheorie des Alterns meint Konsistenz in Lebensmustern. Die Aufrechterhaltung einer internalen (z.B. Werte, Gefühle, Ideen) und externalen (z.B. Rollen, Aktivitäten) Kontinuität wird dem guten Altern beitragen (vgl. Wahl; Heyl 2004, S. 149).

Mittels Musik und Tanz könnte die Aktivität im Alter unterstützt werden, deshalb wird Ich-Integration im Alter erfolgreich stattfinden. Dadurch steigert sich die Lebenszufriedenheit, wie die Meinungen von den Befragten dies belegen. Die interne Kontinuität wird durch positive Gefühle und Erfahrungen mittels Musik erhalten. Von Kindheit an bis ins hohe Alter wurde die Vorliebe zur Musik und zum Tanzen von den InterviewpartnerInnen erhalten. Die externe Kontinuität beziehungsweise soziale Aktivität wurden durch musikalische

Betätigung auch gefördert.

Die Ergebnisse meiner empirischen Forschung bestätigen, dass die herausgefundenen Ressourcen zur Morbiditätskompression beitragen. Sie ermöglichen das Leben im Alter mit Optimismus und Freude zu meistern. Dadurch wird die psychosoziale Krise im Alter nach Erik Homburger Erikson für den Befragten erfolgreich bewältigt. Im Rahmen der Aktivitäts- und Kontinuitätstheorien des Alterns könnten Musik und Tanz eine wesentliche Rolle spielen, weil sie zur Lebenszufriedenheit und zur besseren Integration führen.

4.7. Methodenkritik

Im Laufe der Untersuchung bin ich zur Schlussfolgerung gekommen, dass jede Methode ihre Vor- und Nachteile hat. Das Auslegen von Textstellen wurde in Alleinarbeit durchgeführt. Die Gruppenarbeit wäre besser, damit die Erkenntnisse verglichen werden konnten.

„Das halbstandardisierte Interview ist anspruchsvoll wegen der Struktur-Lege-Technik und verschiedener Fragentypen: offene Fragen, theorielegende, hypothesengerichtete Konfrontationsfragen. Die anspruchsvollen Vorgaben der Methode erfordern ihre Anpassung an die untersuchte Fragestellung und die avisierten Interviewpartner durch die Reduktion der von Scheele und Groeben vorgeschlagenen Regeln und gegebenenfalls auch den Verzicht auf Konfrontationsfragen. Das andere Problem besteht darin, dass biografische Anteile nicht erfasst werden können. Für Fragestellungen, die sich auf (z.B. biografische) Verläufe oder auf unbewusste Anteile des Handelns richten, ist die Methode nicht geeignet“ (vgl. Flick 2011, S. 209 f.).

5. Herausforderungen an die Soziale Arbeit

Musik und Tanz sind Bestandteile des Lebens vieler älterer Menschen und gelten als Kommunikationsmedium in der Sozialen Arbeit. Die Altenarbeit basiert auf der Gerontologie und enthält Modelle für ein erfolgreiches Altern. „Die Geragogik als »die Theorie und die Praxis pädagogischen Handelns mit, für und durch alte Menschen« setzt auf die Entwicklungspotenziale im Alter,

und die praktische Altenarbeit zielt konkret auf möglichst weitgehende Eigenverantwortung, Selbständigkeit, Selbstbestimmung und den Erhalt, den Aufbau oder die Wiederherstellung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Zuständen ab“ (Klingenberg 1992, S. 29 zit. n. Hartogh; Wickel 2004, S. 360).

Für die Soziale Arbeit ist der Einsatz von Musik in allen Methoden sinnvoll. Musikalisches Handeln ermöglicht den SozialmitarbeiterInnen, auf die Bedürfnisse der älteren Menschen mehrdimensional einzugehen, weil Musik und Tanz ihre körperliche, seelische und soziale Wirkungen haben. Musikalische Aktivitäten sind von Bedeutung in verschiedenen Bereichen der Sozialen Altenarbeit: in der Biografiearbeit, bei Gruppenaktivitäten, in der Angehörigen- und der Öffentlichkeitsarbeit spielen musikalische Angebote eine besondere Rolle. Sie können beitragen, die Lebenszufriedenheit und die Lebensqualität sowie die Selbständigkeit und die Selbstbestimmung älterer Menschen zu erhalten und zu fördern (vgl. Hartogh; Wickel 2012, S. 210).

Der Einsatz von Musik kann zur Biografiearbeit oder zu einer Gesprächsbereitschaft beitragen, hilft dabei „eine Brücke“ in die Vergangenheit zu bauen, z.B. ältere Menschen haben in den durchgeführten Interviews über ihre ursprüngliche Familien erzählt.

Musikalische Aktivitäten sollen klientenorientiert und angemessen durchgeführt werden. Überdies können die SozialarbeiterInnen, die musikalische Kompetenzen besitzen, die Palette von musikgestützten Angeboten bereichern oder solche Angebote organisieren. „Musikalische Kompetenzen erhöhen das Spektrum an kommunikativen Möglichkeiten ganz wesentlich. Der Umgang mit diesem Medium kann direkt als musikpraktische Tätigkeit erfolgen oder indirekt im Zuge organisatorischer Maßnahmen“ (Hartogh; Wickel 2004, S. 450).

Aus der Perspektive der Sozialen Arbeit können Musik und Tanz beitragen, die Stärken und Potenziale der älteren Menschen zu erkennen und zu fördern. Somit versteht sich der Umgang mit Musik als

- Bewältigungshilfe für das Altern und für kritische Lebensereignisse unter Zuhilfenahme von Musik,

- Beitrag zu Lebensqualität und -Zufriedenheit durch sinnvolles Tun,
- Fortsetzung des seit der Kindheit stattfindenden permanenten Erwerbs von musikalischem Wissen, musikalischer Erfahrungen, Fähigkeiten und Kompetenzen,
- Kommunikation mit Musik (vgl. Hartogh 2003, S. 3 zit. n. Hartogh; Wickel 2004, S. 363).

Dabei wird nicht nur die Person, sondern auch deren Umwelt einbezogen. Überdies spielt eine wesentliche Rolle die Integration in die Gesellschaft. Nach einer Definition von Künzel-Schön zählen zu den zentralen Aufgaben der SozialarbeiterInnen in der Altenarbeit die Erhaltung des Selbstwertgefühls, der Selbständigkeit und der Selbstbestimmung des älteren oder alten Menschen, außerdem seine Integration in die Gemeinschaft und Gesellschaft“ (vgl. Hedtke-Becker; Künzel-Schön 1995, S.159 zit. n. Hartogh; Wickel 2004, S. 361).

Die älteren Menschen sollen die Möglichkeit haben, im gesellschaftlichen Leben aktiv zu werden. Dazu gehört der Besuch von den Veranstaltungen, die ihre kulturellen und geselligen Bedürfnisse befriedigen können. Die Altenhilfe soll dazu beitragen, Schwierigkeiten, die durch das Alter entstehen, zu mildern und alten Menschen die Möglichkeit zu erhalten, am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen (vgl. Hartogh; Wickel 2004, S. 360).

Die Ergebnisse dieses Themas zwingen zum Nachdenken. Der professionelle Einsatz von Musik und Tanz ist in der Sozialen Arbeit mit älteren Menschen kaum genutzt, außer der Musiktherapie und der Biografiearbeit. Wie die Ergebnisse aus unserem Projekt „Die Bedeutung der musikgestützten Angebote im Tagestreff für die Soziale Arbeit“ gezeigt haben, werden die Musikaktivitäten wenig oder nicht regelmäßig angeboten. In manchen Einrichtungen fehlen sie. Der Mangel an Angeboten oder Informationen verschlechtert den Zugang zur Musik.

Den musikalischen Angeboten in der Sozialen Arbeit sollte eine besondere Rolle zukommen, wodurch sie als Hilfsmitteln für Prävention gelten. Sie beugen Erkrankungen vor und fördern psychische und körperliche Leistungsfähigkeit.

Der gesundheitsorientierte Aspekt spielt dabei eine maßgebende Bedeutung. Mehr Bewegung durch Tanz und Musik führt zu einer höheren Leistungsfähigkeit, zu einem besseren Gesundheitszustand und erhöht damit die Lebensqualität der älteren Menschen. Die Auswertung der durchgeführten Interviews hat gezeigt, dass Musikaktivitäten ein großes Präventionspotenzial enthalten.

Zur Stärkung der Prävention soll die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Institutionen durchgeführt werden, z.B. Soziale Dienste beim Betreuten Wohnen, in den Altersheimen, beim Seniorentreff, Musikschulen, Tanzverbände. Die effektive Vernetzung kann die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter fördern. Im Rahmen der Gesundheitsberichterstattung des Bundes konnte Musik als eine Chance für Prävention berücksichtigt werden. Musikalische Angebote und Projekte sollten auch von den Ländern und kommunalen Körperschaften unterstützt werden.

Die Ergebnisse meiner qualitativen Forschung weisen auf die wesentliche Rolle der emotionalen Funktion der Musik hin, darum halte ich es für sinnvoll, dass ihre Bedeutung für die Prävention weiter erforscht werden soll. Dies könnte im Gesundheitswesen und vor allem in der Musiktherapie Anwendung finden. Der Einsatz von Musik und Tanz betrifft insbesondere den psychischen Bereich in der ressourcenorientierten Gruppen- und Einzelarbeit.

Musik in der Sozialen Arbeit bei älteren Menschen mit körperlichen Einschränkungen spielt eine wichtige Rolle für die Lebenszufriedenheit und die Lebensqualität. Beim Seniorenball hat sich herausgestellt, dass sich die Befragten in ihrer seelischen und körperlichen Verfassung zufrieden fühlten. Solche geeigneten Unterstützungsangebote wie Musik und Tanz im Sitzen für ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen sollen in der Sozialen Arbeit verbreitet werden, weil sie soziale Kontakte und die Integration in die Gesellschaft fördern. Dank musikalischer Aktivitäten könnte eine Strategie für „erfolgreiches Altern“ entwickelt werden.

Der Einsatz des Mediums Musik ist notwendig in der Sozialen Arbeit mit

älteren Menschen mit psychischen Erkrankungen. Aus meiner qualitativen Forschung stellte sich heraus, dass Musik zum seelischen Gleichgewicht beiträgt. Dieser Aspekt ist bedeutsam für ältere Menschen, die an Depressionen leiden, weil dadurch die seelische Verfassung verbessert werden könnte.

Die musikalischen Angebote fehlen häufig für die hochbetagten Menschen. In den Altersheimen, beim Betreuten Wohnen oder beim Seniorentreff ist es bedeutsam, musikalische Veranstaltungen zu organisieren, weil sich die hochbetagten Menschen mittels Musik wohler fühlen konnten. Dieses Phänomen bestätigte sich durch die Meinungen der Befragten beim Seniorenball. Musikalische Betätigung ist ein gutes Rüstzeug, um die Lebensqualität im hohen Alter zu steigern. Außerdem erleben sie dadurch ein gutes Miteinander, haben gute Stimmung und empfinden vor allem Zufriedenheit. Ferner trägt Musik zur Lebenslust bei. Aus diesen Gründen wäre es empfehlenswert, die Soziale Arbeit mit hochbetagten Menschen mit dem Singen, dem Tanzen, Musizieren oder gemeinsamen Musikhören zu bereichern.

Generationsübergreifende Musik ist noch ein Thema für Fachdiskussionen in der Sozialen Arbeit. Kinder, Jugendliche und ältere Menschen haben gutes Miteinander beim Seniorenball erlebt. Solche Projekte sollen von der Gesellschaft unterstützt werden, weil Musik Freude mit sich bringt und vor allem alle Generationen verbindet. Ferner spielen eine wesentliche Rolle solche Aspekte wie Kommunikation, gemeinsame Freizeitaktivitäten, Freude am gesellschaftlichen und kulturellen Leben. Mehrgenerationsarbeit soll ein Schwerpunkt in der Sozialen Arbeit sein, weil sie alle Zielgruppen anspricht. Das Medium Musik kann dazu anregen. Generativität ermöglicht nicht nur den Austausch zwischen Generationen, sondern bringt die Lebensfreude mit sich.

Das elementare Musizieren und Musikerleben wäre empfehlenswert für die SozialarbeiterInnen, deswegen sollen die Möglichkeiten der Aus-, Fort- und Weiterbildung im musikalischen Bereich angeboten werden. Die Kompetenz zum Erfassen von Möglichkeiten der Stärkung der Ressourcen kann dadurch entwickelt werden. Diese ist wichtig für die Altershilfe, wo der Prävention eine besondere Rolle zukommt.

Musik und Tanz als Handlungsmitteln in der Altenarbeit ermöglicht vor allem,

auf die Bedürfnisse älterer Menschen einzugehen und Lebensfreude zu vermitteln, darum soll das Thema weiter diskutiert werden und durch verschiedene Veranstaltungen, Angebote und Projekte realisiert werden.

6. Schlussfolgerungen

Die nachgewiesenen positiven Effekte von Musik und Tanz wurden durch die Literaturrecherche und die durchgeführten Interviews bestätigt. Älterwerden ist ein lebenslanger Prozess und ein erfolgreiches Alter soll gesund, zufrieden und abwechslungsreich sein. Die Wirkung von musikalischer Betätigung auf Stimmung, Gesundheit, soziale Netzwerke, Lebenszufriedenheit, seelisches Gleichgewicht trägt maßgeblich zur Morbiditätskompression bei.

Musik vermittelt vor allem positive Emotionen und andererseits der Tanz fördert die Bewegung, geistige Aktivierung und soziale Kontakte, wodurch das Gemeinschaftsgefühl entsteht. Musikalische Aktivitäten steigern die Emotionalität und das subjektive Wohlbefinden, weil ältere Menschen immer häufiger positive Gefühle empfinden, vor allem Freude und Glück. Durch Musik und Tanz erleben ältere Menschen eine körperliche, geistige und emotionale Anregung. Musik wirkt auf die Gefühle, außerdem verstärkt sie diese positiv. Durch die durchgeführten Interviews stellte sich heraus, dass musikalische Aktivitäten die Lebensfreude den älteren Menschen liefern. Laut Äußerungen der Interviewten ist die emotionale Funktion der Musik am häufigsten erwähnt.

Aus der Interpretation des Datenmaterials nehme ich an, dass Musik und Tanz ein großes Präventionspotenzial enthalten. Die Meinungen der Befragten belegen diese Tatsache. Für ihren Einsatz gibt es mehrere Gründe: die Steigerung der Lebenserwartung, die Zunahme psychischer Erkrankungen wie Depressionen, der Mangel an Bewegungen und sozialer Kontakte. Präventive Maßnahmen im Alter ermöglichen Gesundheit, die Selbständigkeit zu erhalten und den aktiven Lebensstil zu führen. Musik und Tanz sind dafür geeignet, eigene Bewältigungsstrategie zu entwickeln, um die Herausforderungen des

Alltags zu meistern.

Durch die qualitative Untersuchung verfestigte sich die Erkenntnis, dass Musik und Tanz durch Stimmung, Bewegung, Kommunikation, positives Denken und Entspannung zum Wohlbefinden älterer Menschen beitragen. Sie inspirieren auch dazu, die Glieder im Takt der Musik zu bewegen, unbewusst die motorischen Fähigkeiten zu aktivieren. Dadurch werden automatisch die Lebenszufriedenheit, die Gesundheit und das Wohlbefinden bis ins hohe Alter der älteren Menschen gefördert. Musik und Tanz aktivieren eine große Vielfalt von Ressourcen: positive Emotionen, Gesundheit, soziale Teilhabe, positive Erinnerungen, Wohlbefinden, Motivation zur Handlung, Hoffnung.

In der Altenarbeit spielen Musik und Tanz eine besondere Rolle bei Gruppenaktivitäten, in der Biografiearbeit, in der Angehörigen- und der Öffentlichkeitsarbeit. Sie sind zur Erhöhung des Selbstwertgefühles der älteren Menschen, zur Vorbeugung von Krankheiten und Sicherung des allgemeinen Wohlbefindens geeignet. Ich halte es für notwendig, sich mit der Thematik in den fachlichen Debatten zu beschäftigen, weil Musik und Tanz eine maßgebende Bedeutung aus der Perspektive der Sozialen Arbeit haben.

Die gezogenen Schlussfolgerungen habe ich im folgenden Gedicht zusammengefasst:

Die musikalischen Veranstaltungen können zum Stressabbau und zur Lebensfreude beitragen.

Die älteren Menschen werden nicht über ihre Gesundheit klagen.

Musik inspiriert, mit dem Partner noch ein Tänzchen zu wagen,
„Tanz ist Dialog ohne Worte“, wie die Interviewpartner sagen.

Der Rhythmus der Musik inspiriert,

die motorischen Fähigkeiten und die Glieder aktiviert.

Positive Emotionen werden durch Musikaktivitäten geweckt.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass dies zum Wohlbefinden der älteren Menschen beiträgt.

Anlage 1, Tabelle 1

Ausgewählte demographische Daten zum Alter in Deutschland

Anteile von Älteren an der Gesamtbevölkerung, 1953-2050					
	1953	1971	2000	2020	2050
Über 60-Jährige:	15,10%	19,90%	23,00%	28,50%	35,80%
Über 80-Jährige:	1,10%	2,00%	3,60%	6,30%	11,30%
Über 90-Jährige:	0,10%	0,10%	0,60%	1,00%	2,10%
Lebenserwartung nach Geschlecht					
Männer zum Zeitpunkt der Geburt: 74.44 Jahre					
Frauen zum Zeitpunkt der Geburt: 80.57 Jahre					

(vgl. BMFSFJ, 2002 zit. n. Wahl; Heyl 2004, S.23, hier o. S.)

Anlage 2

Interviewleitfaden, Dokumentationsbogen

1. Was bedeutet Musik für Sie?
2. Warum sind Sie zu diesem Ball gekommen?
3. Wie wirkt Musik auf Ihre Stimmung?
4. Erzählen Sie bitte über die Auswirkung von Musik auf Ihre körperliche und seelische Verfassung.
5. Welche Rolle spielt Musik für Ihr Wohlbefinden?
6. Möchten Sie noch was zum Thema erzählen?

Der Dokumentationsbogen:	
Geschlechter der Befragten:	Zwei Frauen Zwei Männer
Alter der Befragten:	68-100 Jahre
Wohnform:	Drei der Befragten wohnen in einer Wohnung, einer im Betreuten Wohnen.
Partnerschaft:	Drei haben keinen Partner, eine hat.

Anlage 3

Transkription der Interviews

Interview 1 A

I: Interviewerin

A: Herr A.

1 I: Wie heißen Sie?

2 A: Herr A.

3 I: Wie alt sind Sie?

4 A: 76 Jahre

5 I: Wohnen Sie in einer Wohnung?

6 A: Ja

7 I: Wohnen Sie in einer Partnerschaft?

8 A: Nein

9 I: Ich möchte Sie gern fragen, was für Sie Musik bedeutet?

10 A: Musik begleitet mich mein ganzes Leben. In meinem Elternhaus genoss
11 ich seit jüngster Kindheit eine sehr musische Erziehung. Es wurde in der
12 Familie viel gesungen und musiziert. Auch hatte ich etwas Unterricht beim
13 Klavier- und Gitarre-Spielen bekommen. So habe ich bis heute viel
14 Freude, sowohl beim Musik-Hören, als auch beim Selber-Musizieren.
15 Auch während meiner Arbeit als Maler und Keramiker hörte ich ständig
16 Musik. Sie bereichert mich bei meiner kreativen Tätigkeit und regt mich
17 an. Und wenn ich einmal in trauriger Stimmung bin, spiele ich etwas für
18 mich auf der Gitarre, natürlich nicht mit Perfektion (lacht) und
19 bekomme bald gute Laune. Auch bei verschiedenen Krankheiten hat mir
20 Musik immer für schnellere Genesung geholfen. So denke ich, dass Musik
21 wichtig für Seele und Körper ist.

22 I: Warum sind Sie zu diesem Ball gekommen?

23 A: Gemeinsames Tanzen oder Musik-Hören live ist ein besseres Erlebnis.
24 Neben der Musik ist Tanzen eines meiner liebsten Hobbys. Ich denke, dass
25 es ein ursprüngliches Bedürfnis der Menschen ist, ihren Körper nach
26 Musik zu bewegen. Nach verschiedenen Tanz-Kursen während meiner
27 Jugend habe ich erst ziemlich spät die Tanzform gefunden, die meiner
28 Vorstellung von kreativem und sinnlichem Tanzen am besten entspricht. Es
29 ist der Argentinische Tango. Bei diesem Tanz entsteht eine enge Beziehung
30 zwischen zwei Tanzpartnern,- ein Dialog ohne Worte.(4). Nach
31 persönlichen Krisen und seelischen Tiefs hat mir der Tango geholfen,
32 wieder zu Lebensfreude und Schaffenskraft zu finden. Der berühmte
33 argentinische Tänzer Carlos Copes beschreibt den Tango so: „Es ist ein

- 34 Tanz, den der Mann nach dem Rhythmus der Musik läuft, eine Frau
 35 umarmend, die auf die Intentionen des Mannes die entsprechende Antwort
 36 findet“. Aber der Tango bedeutet nicht Glück, sondern vielmehr ist es die
 37 Sehnsucht nach Glück. Er ist aus der Sehnsucht der Einwanderer in den
 38 argentinischen Slums nach Heimat, Liebe und Familie entstanden und
 39 bedeutete keine glückliche Beziehung. Auch für mich bedeutete das
 40 Tanzen während der letzten drei Jahre mit meiner schönen Tanzpartnerin
 41 immer sowohl eine innere sehnsuchtsvolle Freude als auch zugleich
 42 Traurigkeit, (5) weil ich ihre Umarmung und ihre Nähe zu meinem Herzen
 43 nie erfahren habe. Und so empfinde ich diesen Tanz auch, wie ihn der
 44 Dichter Discepolo beschreibt: „Tango ist Wehmut, ein trauriger Gedanke,
 45 den man tanzen kann.“
- 46 I: Wie wirkt Musik auf Ihre Stimmung?
- 47 A: Sie wirkt auf mich sehr ausgeglichen und glücklich. Ja. (3) Tanzen macht
 48 mich fröhlich und in der Gemeinschaft auch glücklich. Ich höre Musik
 49 nach Stimmung und Laune,- im Urlaub auch mal bei einem Glas Wein
 50 eine schnulzige Melodie zum Verlieben. (5) Da ich auch Kenntnisse über
 51 Noten habe, ist es ein Erfolgserlebnis, wenn ich auch weniger leichte
 52 Musikstücke alleine oder mit anderen gemeinsam musizieren kann. In der
 53 Kindheit musizierte ich mit meinen Geschwistern zur Freude der Eltern
 54 und Bekannten, heute nur für mich. Wenn ich im Radio oder TV ein
 55 Musikstück oder Lied höre, dass mich beeindruckt und berührt, probiere
 56 ich, das auf meiner Gitarre nachzuspielen und es nachzusingen.
- 57 I: Erzählen Sie bitte über die Auswirkung von Musik auf Ihre körperliche
 58 und seelische Verfassung.
- 59 A: Musik ist ein tägliches Bedürfnis, Erlebnisse beziehungsweise Genuss von
 60 sinnlichen Eindrücken zu haben, - wie Essen und Trinken als Genuss für
 61 Körper und Seele. Singen, Musizieren, Tanzen, - also selber aktiv sein und
 62 nicht nur konsumieren und hören beziehungsweise sehen, ist eine kreative
 63 Betätigung und ist wichtig für seelische und körperliche
 64 Ausgeglichenheit. Bei vielen seelischen Tiefpunkten und auch bei
 65 Krankheiten hat mich Musik immer wieder aufgerichtet und mir bei
 66 meiner Gesundung geholfen. Vor jeder Tanzveranstaltung freue ich mich
 67 auf das Tanzen mit schönen Frauen, nach dem Tanzen bleibt oft die
 68 Sehnsucht, diese Frau nicht nur beim Tanzen zu erleben. Natürlich, weil
 69 dieses Tanzen glücklich macht und auch unglücklich, wenn die Sehnsucht
 70 bleibt. Ich konzentriere mich auf meine Tanzpartnerin und auf den
 71 Gleichklang der Schritte, trotzdem ist tanzen eine innere Freude. Die
 72 ständige Körperbewegung stärkt die Muskeln und seelisch ist die Neugier
 73 auf den nächsten Tanzpartner beziehungsweise Tanzpartnerin aufregend
 74 und spannend.
- 75 I: Welche Rolle spielt Musik für Ihr Wohlbefinden? Auf welche Weise
 76 äußert sich das bei Ihnen?
- 77 A: Musik und Tanz sind in der Lage, von schwierigen Situationen abzulenken

78 und die Sinne mit Freude zu erfüllen. Als vor vielen Jahren eine
 79 persönliche Beziehung zu Ende ging und ich traurig war, kam mir eine
 80 Einladung zum Tango-Tanzen sehr gelegen. Der langsam und eng getanzte
 81 Tango und die melodische schnellere Milonga mit den vielen Tanzfiguren
 82 machen viel Freude.

83 I: Möchten Sie noch was zum Thema Musik erzählen?

84 A: Ich denke, nach dem Rhythmus der Musik den Körper bewegen ist ein
 85 ursprüngliches Bedürfnis der Menschen zu allen Zeiten. In unserer
 86 heutigen Zeit ist der Argentinische Tango für viele Einsame (auch viele
 87 Frauen) der Tanz, der mit Blickkontakt und enger Berührung, also
 88 Umarmung, ein Tanz ist, der gleichzeitig ein Dialog ohne Worte zwischen
 89 Mann und Frau ist.

90 I: Ich bedanke mich herzlich für das Interview.

92 Interview 2 B

93

94 I: Interviewerin

95 B: Frau B.

96

97 I: Wie heißen Sie?

98 B: Frau B.

99 I: Wie alt sind Sie?

100 B: 68.

101 I: Wohnen Sie in einer Wohnung?

102 B: Ja.

103 I: Wohnen Sie in einer Partnerschaft?

104 B: Ja.

105 I: Ich möchte Sie gerne fragen, was für Sie Musik bedeutet?

106 B: Musik ist mindestens mein halbes Leben. Die begleitet mich seit frühester
 107 Kindheit. Mein Vater hat mich herangeführt. Der war großer Mozart-Fan.
 108 Über ihn bin ich zur klassischen Musik gekommen. Es war damals so,
 109 dass ich als Jugendliche fast nur klassische Musik gehört und gespielt
 110 habe. Ja. Dann habe ich Klavier, Gitarre, Flöte gespielt und die Musik
 111 begleitet mich eben seit 68 Jahren. (3) Und es war immer wichtig, wo es
 112 besonders schwierig war oder wo es besonders schön war. Musik gehört
 113 zu meinem Leben. Was bedeutet Musik? (4) Tröstend, aufwühlend, Mut
 114 machend, glücklich machend. Wo man singt, da lass dich ruhig nieder,
 115 böse Menschen haben keine Lieder. Deswegen war es immer wichtig, mit
 116 anderen zu singen. Musik verbindet.

117 I: Warum sind Sie zu diesem Ball gekommen?

118 B: Fröhliches Tanzen hält frisch und jung. Verbesserung der Stimmungslage
 119 ist das wichtigste. Es ist ein Genuss zu tanzen. Ein schönes Gefühl. Ja.

120 I: Wie wirkt Musik auf Ihre Stimmung?

121 B: Es kommt auf die Musik an und auf die Stimmung. Es gibt Musik, die ist

122 eher schwer wie z.B. Brahms (Spätromantiker), sehr gefühlsbetonte
 123 Musik. Für mich eher Musik für Herbst, Winter. An einem Sonnentag
 124 Mozart, Vivaldi, Bach. Die Musik. Sie kann meine Stimmung verstärken
 125 oder auch komplett umwandeln. Zumindest Musik greift tiefer als Worte.
 126 Es gibt auch Musik, die macht mich aggressiv. Musik, die keine Melodie
 127 hat, die nur aus „Lärm“ besteht.

128 I: Erzählen Sie über die Auswirkung von Musik auf Ihre körperliche und
 129 seelische Verfassung?

130 B: Musik gibt seelisches Gleichgewicht. Das bedeutet mit mir und mit
 131 meinen Stimmungen ins Reine zu kommen, ein inneres Gleichgewicht zu
 132 finden. Das heißt, wenn ich innerlich aufgewühlt bin oder depressiv, kann
 133 ich das durch fröhliche oder leichte Musik einfach nicht zudecken,
 134 sondern muss diese innere Stimmung ausleben. Das heißt, ich höre eher
 135 dann Musik, die diese Stimmung noch verstärkt wie Brahms, Bach und
 136 wenn ich durch diese Stimmung mit der Musik gegangen bin, komme ich
 137 aus der Stimmung mit der Musik wieder heraus. Das heißt, ich habe diese
 138 Stimmung nicht verdrängt, sondern verarbeitet. Ich kann kaum bei Musik
 139 ruhig sitzen,- bei entsprechend lebendiger Musik geht mein Körper
 140 (Arme, Beine) einfach mit. Bei ruhiger Musik singe ich- laut oder leise
 141 oder auch nur innerlich mit.

142 I: Welche Rolle spielt Musik für Ihr Wohlbefinden? Auf welche Weise
 143 äußert sich das bei Ihnen?

144 B: Auf jeden Fall positiv. Musik macht einfach gute Laune. Das äußert sich
 145 dadurch, dass ich beim Autofahren Musik auch höre. Das heißt Musik ist
 146 immer wichtig für mich. Und zwar, Musik hören, Musik selber machen
 147 oder singen.

148 I: Möchten Sie noch was zum Thema Musik sagen?

149 B: Das macht einfach Spaß und glücklich.

150 I: Ich bedanke mich herzlich für das Interview.

151

Interview 3 C

152

153

154 I: Interviewer

155 C: Frau C.

156

157 I: Wie heißen Sie?

158 C: Frau C.

159 I: Wie alt sind Sie?

160 C: 78.

161 I: Wohnen Sie in einer Wohnung?

162 C: Ja.

163 I: Wohnen Sie in einer Partnerschaft?

164 C: Nein.

165 I: Ich möchte Sie gerne fragen, was für Sie Musik bedeutet?

166 C: Sie gehört zu meinem Leben dazu. Ohne Musik wäre das Leben halb so
 167 schön. Sie geht in die Seele. Als Kind wurde ich durch meinen Vater an
 168 die Musik herangeführt. Er liebte vor allem Operetten und
 169 Opernmelodien. Da es noch kein Fernsehen gab, war es für uns ein
 170 Genuss, abends gemeinsam diese Musik zu hören. Wir gingen auch sehr
 171 oft ins Theater. Ich spielte auch selbst Akkordeon. Erst in meiner
 172 Jugendzeit begann ich, mich auch für andere Musikrichtungen zu
 173 interessieren. (4) Ich wollte sogar Rundfunkmechaniker werden, um
 174 möglichst viele Stunden am Tag Musik hören zu können.

175 I: Warum sind Sie zu diesem Ball gekommen?

176 C: Ich liebe es mich zur Musik zu bewegen. Da schwingt nicht nur die Seele,
 177 sondern auch der Körper. Ich liebe es, den Rhythmus der Musik in
 178 Schritte umzuwandeln. Wenn ich tanze, fühle ich mich am lebendigsten.
 179 Da vergesse ich alles um mich herum und kann richtig abschalten.

180 I: Wie wirkt Musik auf Ihre Stimmung?

181 C: Gute Musik (für mein Musikverständnis) hebt meine Stimmung und
 182 beflügelt meinen Tatendrang. Dazu gehören Opernmelodien, Schlager und
 183 Blasmusik. Viele moderne Schlager bieten mir nichts. Sie gehen mir sogar
 184 auf die Nerven. (3) Beim Autofahren höre ich immer MDR. Wenn ich
 185 angekommen bin und es singt gerade zum Beispiel Andrea Berg, bleibe
 186 ich so lange im Auto sitzen, bis sie fertig ist, steige dann aber beschwingt
 187 aus. Mein Hausbewohner hört abends oft sehr laut Volksmusik. Da ich
 188 abends immer noch einmal mit meinem Hund ausgehe, kann es passieren,
 189 dass ich ganz allein auf der Straße ein paar Tanzschritte mache oder mich
 190 im Rhythmus der Musik bewege. Nur gut, dass mich niemand sieht.
 191 (lacht). (4) Wunderschön finde ich auch Musik zum Träumen. Dabei kann
 192 ich mich wunderbar entspannen.

193 I: Erzählen Sie über die Auswirkung von Musik auf Ihre körperliche und
 194 seelische Verfassung?

195 C: Musik tut der Seele gut, wirkt positiv auf meine Stimmung. Wenn ich
 196 meine Arbeit erledige, die ich nicht so gerne mag, dann höre ich dabei
 197 Musik, so geht das viel leichter. Wenn ich Musik höre, kann ich meine
 198 Probleme für diese Zeit ausblenden und manchmal zeigt mir die Musik
 199 auch den Weg, um diese Probleme zu bewältigen. Es kommt auch vor,
 200 dass meine ganze körperliche Anspannung sich löst und Kopfschmerzen
 201 schneller vergehen. (5) Tanzen ist gut für die Muskulatur, Orientierung,
 202 Koordination, gesund für den ganzen Körper. Musik bringt für mich
 203 körperliche und geistige Entspannung.

204 I: Welche Rolle spielt Musik für Ihr Wohlbefinden? Auf welche Weise
 205 äußert sich das bei Ihnen?

206 C: Musik bringt was Positives, wo ich mich wohler fühle. Musik habe ich im
 207 Blut. Rhythmen habe ich gerne, gehen direkt ins Blut. Kannst du die
 208 Augen zumachen und fliegen. Ohne Musik geht nichts. Mittelpunkt des
 209 Lebens. Musik überhaupt ist emotional, macht mich glücklicher. Durch

210 Musik erlebe ich bessere Stimmung.
 211 I: Möchten Sie noch was zum Thema Musik erzählen?
 212 C: Im Großen und Ganzen kann Musik zu einer positiven Lebenseinstellung
 213 beitragen.
 214 I: Ich bedanke mich herzlich für das Interview.
 215
 216 **Interview 4 D**
 217
 218 I: Interviewerin
 219 D: Herr D.
 220
 221 I: Wie heißen Sie?
 222 D: Herr D.
 223 I: Wie alt sind Sie?
 224 D: 100.
 225 I: Wohnen Sie in einer Wohnung?
 226 D: Betreutes Wohnen.
 227 I: Wohnen Sie in einer Partnerschaft?
 228 D: Nein
 229 I: Ich möchte Sie gerne fragen, was für Sie Musik bedeutet?
 230 D: Alles. Gute Stimmung. Sichere Stimmung. Ich habe immer gute
 231 Stimmung, wenn Tanzmusik erklingt. Tanzen ist meine Welt.
 232 I: Warum sind Sie zu diesem Ball gekommen?
 233 D: Tanzen ist meine Welt.
 234 I: Wie wirkt Musik auf Ihre Stimmung?
 235 D: Immer wohl ist mir, besonders, wenn es Tanzmusik ist. Ich schalte immer
 236 Radio an.
 237 I: Erzählen Sie über die Auswirkung von Musik auf Ihre körperliche und
 238 seelische Verfassung?
 239 D: Immer wohl ist mir, wenn ich tanzen kann. Beim Tanzen tut nichts weh.
 240 I: Welche Rolle spielt Musik für Ihr Wohlbefinden? Auf welche Weise
 241 äußert sich das bei Ihnen?
 242 D: Ich fühle mich wohl in der Gruppe. Wir sind vierzig Mann. Wir haben
 243 immer viel Spaß, lachen zusammen. Wir haben immer was zu feiern. Wir
 244 machen Busfahrten zusammen.
 245 I: Möchten Sie noch was zum Thema Musik erzählen?
 246 D: Musik ist meine Welt.
 247 I: Ich bedanke mich herzlich für das Interview.

Anlage 4, Tabelle 2

Kategoriebildung

Zeile	Kategorien	Kernaussage
10-14 52-54	Erinnerungen an die Kindheit	- Musik begleitet Herrn A. sein ganzes Leben, seit Kindheit an und bereitet ihm viel Freude.
106-108		- Seit frühester Kindheit gehört Musik bei Frau B. zum wichtigen Teil ihres Lebens.
167-171		- Als Kind wurde Frau C. an die Musik herangeführt.
26-28	Erinnerungen an die Jugend	- Seit der Jugend ist das Tanzen für Herrn A. eines seiner liebsten Hobbys.
108-111		- Als Jugendliche hatte Frau B. eine aktive musikalische Betätigung.
171-174		- In der Jugendzeit erweiterte Frau C ihre musikalischen Erfahrungen.
24-26 59-61	Begleitung im Alltag	- Musik regt Herrn A. bei seiner kreativen Tätigkeit an und ist ein seiner Hobbys. Musik ist sein tägliches Bedürfnis wie Essen und Trinken.
106		- Musik gehört zum Leben bei Frau B.
166-167		- Ohne Musik wäre das Leben bei Frau C. halb so schön, sie gehört dazu.
246		- Beim Herrn D. ist Musik seine Welt.
36-37 47-50 28-45 59-64	Allgemeine Emotionen	- Musik hilft Herrn A. gute Stimmung zu bekommen. Tango ist die Sehnsucht nach Glück. Herr A. empfindet viel Freude beim Tanzen. Musik macht ihn fröhlich und glücklich. Tanz ist beim Herrn A. Dialog mit seiner Tanzpartnerin ohne Worte. Dabei empfindet er Liebesgefühle.
110-116 124-136		- Frau B. empfindet mit Musik die Palette von Emotionen: tröstend, aufwühlend,

144-146		Mut machend, glücklich machend. Frau B. empfindet ein schönes Gefühl beim Tanz. Für sie ist es ein Genuss.
177-192		- Bei Frau C. wirkt Musik positiv auf ihre Emotionen. Wenn Frau C. tanzt, fühlt sie sich am lebendigsten.
230-231		- Herr D. hat immer gute Laune, wenn er der Musik zuhört oder tanzt. Herr D. fühlt sich beim Tanzen immer wohl.
13-19	Steigerung der Lebenszufriedenheit	- Es ist ein Erfolgserlebnis für Herrn A, wenn er selbst musiziert.
118-119		- Fröhliches Tanzen hält Frau B. frisch und jung, die Verbesserung der Stimmungslage ist das Wichtigste für sie.
206-210		-Durch Musik bekommt Frau C. bessere Stimmung.
242-244		- Herr D. hat viel Spaß in seiner Seniorengruppe.
30-32	Lebenshilfe	- Nach persönlichen Krisen und seelischen Tiefs hat das Tanzen Herrn A. geholpen, wieder zur Lebensfreude und Schaffenskraft zu finden.
111-113		- Musik ist für Frau B. immer wichtig, wo es besonders schwierig war oder wo es besonders schön war.
195-199		- Bei Frau C. hilft Musik die Probleme auszublenden.
235-244		- Beim Herrn D. ist Musik zum Teil des Lebens geworden.
77-82	Wohlbefinden	- Musik bringt Herrn A. viel Freude, wodurch er sich wohl fühlt.
144-147		- Bei Frau B. wirken verschiedene musikalische Aktivitäten positiv auf ihr Wohlbefinden.
206-210		- Musik ist Mittelpunkt des Lebens von Frau C. Sie bringt ihr positive Gefühle.

230-231		- Herr D. fühlt sich immer wohl, wenn Musik erklingt.
23 47-48	Gemeinschaftserleben	- Gemeinsames Tanzen oder Musik-Hören live ist ein besseres Erlebnis für Herrn A. Tanzen macht ihn in der Gemeinschaft glücklich.
115-116		- Frau B. meint, Musik verbindet.
169-171		- Für Frau C. war es Genuss in der Kindheit, mit der Familie gemeinsam Musik zu hören.
242-244		- Herr D. hat viel Spaß in der Gruppe.
59-64	Die Wirkung der Musik auf die körperliche und seelische Verfassung	- Musik spielt eine wichtige Rolle bei Herrn A. für seine seelische und körperliche Ausgeglichenheit.
130-132		- Musik gibt Frau B. seelisches Gleichgewicht. Sie tut dem Körper und der Seele gut.
199-203		- Wenn Musik erklingt, da schwingt bei Frau C. nicht nur die Seele, sondern auch der Körper.
239		- Beim Herrn D. tut nichts weh, wenn er tanzt.
36-45 66-68	Hoffnung	- Herr A. hofft auf Partnerschaft, Liebe, Glück.
16-17	Motivation zur Handlung	- Musik regt Herrn A. zur kreativen Tätigkeit an.
195-197		- Musik hilft Frau C., leichter den Haushalt zu führen.

Anlage 5

Fotogalerie vom Sächsischen Seniorenball 2012



Der hundertjährige Mann tanzt mit.



Der Seniorentanz bringt Spaß.



Musik und Tanz wirken positiv auf die seelische und körperliche Verfassung.



Durch Musik und Tanz wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.



Musik und Tanz fördern die Lebensfreude.



Musik und Tanz verbinden die Generationen.

Quellenverzeichnis

Backes, G. M.; Clemens, W. (2008): Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Alternsforschung. 3. überarbeitete Auflage. Weinheim und München: Juventa.

Baltes, M. M.; Kohli, M.; Sames, K. (Hrsg.)(1998): Erfolgreiches Altern: Bedingungen und Variationen. Bern, Göttingen, Toronto: Huber.

Baltes, M. M.; Montada, L. (1996): Produktives Leben im Alter. Frankfurt: Campus.

Breuer, F. (1996): Qualitative Psychologie. Opladen: Westdeutscher Verlag GmbH.

BMFSFJ: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2002): Vierter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Risiken, Lebensqualität und Versorgung Hochaltriger – unter besonderer Berücksichtigung demenzieller Erkrankungen. Berlin.

Diener, E. (1994): Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. Sozial Indicators Research.

Ding-Greiner, C.; Lang, E. (2004): Alternsprozesse und Krankheitsprozesse-Grundlagen. In: Kruse, A.; Martin, M. (Hrsg.): Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber, S. 182-204.

Erikson, E. H. (1973): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Filipp, S.-H.; Mayer, A.-K. (1999): Bilder des Alters. Altersstereotype und die Beziehungen zwischen den Generationen. Stuttgart: Kohlhammer.

Fischinger, T.; Kopiez, R. (2011): Wirkungsphänomene des Rhythmus. In: Bruhn, H.; Kopiez, R.; Lehmann, A. C. (Hrsg.): Musikpsychologie. Das neue Handbuch. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. S. 469–470.

Flick, U. (2011): Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung. 4. Auflage. Hamburg: Rowohlt.

Glaser, B. G.; Straus, A. L. (2005): Grounded Theory. Strategien qualitativer Forschung. 2. Auflage. Bern: Huber.

Görres, S.; Martin, S. (2004): Prävention und Rehabilitation In: Kruse, A.; Martin, M. (Hrsg.): Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht. Bern, Göttingen, Toronto: Hans Huber. S. 463.

Harms, H.; Dreischulte G. (2007): Musik erleben und gestalten mit alten

Menschen. München: Urban & Fischer.

Hartogh, Th. (2003): Musikalische Altenbildung; Musikgeragogik. In: Lade, E. (Hrsg.): Ratgeber Altenarbeit. Das aktuelle Handbuch für Altenhilfe, Pflege und Betreuung. Ostfildern: Fink-Kümmerly+Frey. S. 3.

Hartogh, Th.; Wickel, H. H. (2004): Biografiearbeit. In: Hartogh, Th.; Wickel, H. H. (Hrsg.): Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit. Weinheim und München: Juventa. S. 223-225.

Hartogh, Th.; Wickel, H. H. (2004): Musik in der Altenarbeit. Hartogh, Th.; Wickel, H. H. (Hrsg.): Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit. Weinheim und München: Juventa. S. 360-363.

Hartogh, Th.; Wickel, H. H. (2004): Zur musikalischen Professionalität in der Sozialen Arbeit. In: Hartogh, Th.; Wickel, H. H. (Hrsg.): Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit. Weinheim und München: Juventa. S. 450.

Hartogh, Th.; Wickel, H. H. (Hrsg.)(2004): Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit. Weinheim: Juventa.

Hartogh, Th.; Wickel H. H. (2012): Musik in der Sozialen Arbeit – aufgezeigt am Arbeitsfeld Soziale Altenarbeit. In: Meis, M. S.; Mies G. A. (Hrsg.): Künstlerisch-ästhetische Methoden in der Sozialen Arbeit. Stuttgart: Kohlhammer. S. 203-213.

Hedtke-Becker, A.; Künzel-Schön, M. (1995): Ambulante Soziale Arbeit mit älteren Menschen. In: Hedtke-Becker, A.; Schmidt, R. (Hrsg.): Profile Sozialer Arbeit mit alten Menschen. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. S. 158-184.

Herriger, N. (2011): Ressourcen. In: Fachlexikon der sozialen Arbeit. Herausgegeben vom Deutschen Verein für öffentliche und private Fürsorge e. V. 7. Auflage. Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft, S. 721.

Kruse, A.; Martin, M. (Hrsg.)(2004): Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht. Bern, Göttingen, Toronto: Hans Huber.

Kruse, A. (2007): Das letzte Lebensjahr. Zur körperlichen, psychischen und sozialen Situation des alten Menschen am Ende seines Lebens. Stuttgart: Kohlhammer.

Klingenberger, H. (1992): Ganzheitliche Geragogik. Ansatz und Thematik einer Disziplin zwischen Sozialpädagogik und Erwachsenenbildung. Münchener Studien zur Erziehungswissenschaft. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Lindenberger, U.; Smith, J.; Mayer, K. U.; Baltes P. B. (2010): Die Berliner Altersstudie. 3. erweiterte Auflage. Berlin: Akademie Verlag.

Maruhn, H. (2006): Freude und Musik mit Tanz. Handbuch. Boppard am Rhein: Fidula.

Meis, M. S.; Mies G. A. (Hrsg.)(2012): Künstlerisch-ästhetische Methoden in der Sozialen Arbeit. Stuttgart: Kohlhammer.

Schramm, H. (2005): Mood Management durch Musik. Die alltägliche Nutzung von Musik zur Regulierung von Stimmungen. Köln: Herbert von Halem.

Schramm, H.; Kopiez, R. (2011): Die alltägliche Nutzung von Musik. In: Bruhn, H.; Kopiez, R.; Lehmann, A. C. (Hrsg.): Musikpsychologie. Das neue Handbuch. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt. S. 256.

Schüz, B.; Ziegelmann, J. P. (2012): Formen und Bedeutung von Prävention. In: Wahl H-W.; Tesch-Römer C.; Ziegelmann J. P. (Hrsg.): Angewandte Gerontologie. 2. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer, S. 163.

Sokolowski, K. (2008): Emotionen. In: Müsseler, J. (Hrsg.): Allgemeine Psychologie. 2. Auflage. Berlin; Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag. S. 299.

Thieme, F. (2008): Alter(n) in der alternden Gesellschaft. Eine soziologische Einführung in die Wissenschaft vom Alter(n). Lehrbuch. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Wahl, H.-W.; Heyl, V. (2004): Gerontologie - Einführung und Geschichte. Band 751. Stuttgart: Kohlhammer.

Wallin, N. L.; Merker, B.; Brown, S. (Hrsg.)(2000): The origin of music. Cambridge: MIT Press.

Wickel, H. H.; Hartogh, Th. (2006): Musik und Hörschäden. Grundlagen für Prävention und Intervention in sozialen Berufsfeldern. Weinheim: Juventa.

Wickel, H. H. (2007): Musik in der Sozialen Arbeit – aufgezeigt am Musizieren mit alten Menschen (Musikgeragogik). In: Haselbach, B.; Grüner, M.; Salmon, Sh. (Hrsg.): Im Dialog. Elementare Musik- und Tanzpädagogik im interdisziplinären Kontext. Mainz: Schott. S. 153

Wickel, H. H. (2009): Die Bedeutung von Musik für die Bewältigung kritischer Lebensereignisse. In: Hölze, Ch. I. (Hrsg.): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. S. 286

Erklärung zur selbständigen Anfertigung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Oederan, 17.01.2013

Olga Hofmann